

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Блюда, г		Жир, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг						
			всего	в 100 г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	11,20	15,99	38,63	402,63	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	Каша 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 (порционы)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	10,00	100,00	5,50	66,00	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	55	3,93	0,38	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	0,39	1,21	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'			615	20,49	90,84	679,98	1437,78	1150,68	522,62	143,84	410,92	7,19	127,19	122,40	339,92	1,97	0,41	0,46	1,61	6,67	19,81

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

576 Т	Огурец соленный (нарезка)	100	0,77	0,10	2,27	13,26	111,00	124,07	20,23	12,17	20,87	0,53	0,00	24,00	5,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,20	2,00
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,04	6,14	14,43	177,86	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
76-08	Котлета "Загадка"	100	19,88	15,94	36,03	323,11	15,20	168,34	22,88	13,31	37,94	0,72	15,00	8,00	45,90	2,74	0,04	0,06	0,24	0,87	2,72
87/1	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	33,12	164,16	360,91	673,34	40,96	36,78	80,78	1,30	14,40	3163,68	599,86	0,30	0,12	0,10	1,44	2,27	14,50
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
т.т.к.	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	0,04	0,01	0,43	1,33	0,00
Итого за 'Обед'			890	30,09	28,05	123,34	848,63	1260,99	128,28	87,97	221,79	3,77	38,05	4131,83	860,03	6,10	0,24	0,20	2,82	5,89	26,92
Итого за день			51,55	48,54	214,18	1528,61	3980,69	2411,67	650,89	231,81	632,72	10,95	165,24	4254,23	1199,95	8,07	0,66	0,66	4,43	12,55	46,73

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Блюда, г		Жир, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг						
			всего	в 100 г				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP
Завтрак																					
423	Тертлеги из говядины с рисом	70	9,17	2,90	9,39	118,21	3,08	44,95	8,85	5,74	24,14	0,27	22,40	22,40	42,00	0,22	0,01	0,01	0,15	0,46	0,84
97-08	Макаронные изделия отварные	200	6,87	6,95	41,96	245,68	966,91	60,82	20,22	9,35	49,64	0,95	0,00	0,00	54,00	1,17	0,06	0,02	0,51	2,05	0,00
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
5-13	Масло сливочное (порционно)	15	0,00	11,09	0,00	106,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
т.т.к.	Хлеб пшеничный	65	4,64	0,46	30,64	145,55	324,35	53,20	11,44	7,92	36,76	0,62	0,00	0,00	0,00	0,72	0,05	0,01	0,47	1,43	0,00
Итого за 'Завтрак'			550	22,22	22,97	93,33	679,80	1319,44	223,47	29,09	149,69	1,91	31,40	30,40	180,00	2,31	0,14	0,11	1,17	4,37	1,10

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 и сметаной	250	1,96	2,96	13,69	113,67	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	5,44	5,81	142,04	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	7,56	17,63	55,00	356,78	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
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	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'			873	30,06	31,58	118,24	851,79	2776,42	710,88	108,64	46,23	2,38	80,29	820,87	259,72	3,10	0,09	0,10	1,01	2,48	11,79
Итого за день			52,28	54,56	211,57	1531,59	4095,85	934,35	202,21	75,33	285,06	4,28	111,69	851,27	439,72	5,41	0,23	0,21	2,17	6,85	12,89

День: пятый Неделя: первая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Витамин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ГЭ	В1	В2		PP	НЭ
Завтрак																					
88-08	Котлета рыбная "Нептун" (горбуша)	70	9,81	11,55	7,09	175,33	57,82	170,95	21,81	15,70	101,84	0,46	30,82	19,26	55,37	2,73	0,08	0,09	1,80	4,20	0,50
106-13	Каша гречневая вязкая	200	6,40	6,48	28,00	195,00	756,05	1,64	8,35	2,93	2,93	0,06	19,52	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	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тгк	Джем (повидло)	20	0,08	0,00	12,01	45,80	0,20	22,70	2,46	1,57	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,04
тгк	Хлеб пшеничный	60	4,28	0,43	28,28	134,35	299,40	49,11	10,56	7,30	33,93	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
Итого за 'Завтрак'			20,81	18,50	89,45	606,08	1114,39	254,84	46,03	25,39	141,61	1,41	50,34	34,45	77,46	3,45	0,13	0,12	2,25	5,58	1,66
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
17	Салат из квашеной капусты	100	1,48	4,48	14,20	80,87	744,45	226,73	36,65	26,72	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	0,02	0,02	0,27	0,53	10,00
151/1	Суп-лапша	250	2,35	4,65	15,44	111,63	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	22,41	20,53	59,10	513,71	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	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
тгк	Хлеб ржаной	60	3,73	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,47	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,33	1,20	0,00
Итого за 'Обед'			30,18	30,30	124,93	863,48	1272,50	3682,11	328,64	246,28	443,88	13,04	380,40	1342,08	659,00	10,13	0,39	0,41	7,04	6,07	29,33
Итого за день			50,99	48,81	214,39	1469,56	2386,89	3936,95	374,67	271,67	585,49	14,45	430,74	1376,53	736,46	13,58	0,52	0,52	9,30	11,64	31,00

День: шестой Неделя: первая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Витамин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ГЭ	В1	В2		PP	НЭ
Завтрак																					
113	Омлет с зеленым горошком	200	13,71	19,71	25,31	320,18	288,4	238,79	133,01	25,16	220,88	2,08	177,06	180,00	313,74	0,78	0,10	0,41	0,43	4,05	1,96
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	Хлеб пшеничный	65	4,64	0,46	30,64	145,55	324,35	53,19	11,44	7,92	36,76	0,62	0,00	0,00	0,00	0,72	0,05	0,01	0,47	1,43	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'			18,94	20,61	76,76	550,28	638,85	570,24	160,71	42,08	268,63	4,92	177,06	210,00	318,74	1,69	0,18	0,44	1,19	5,88	11,96
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
2	Салат "Удмуртский"	100	3,40	10,98	7,40	140,96	29,60	266,55	18,75	14,53	60,55	0,97	30,00	206,40	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80
44	Атърни шил с мясом говядины	250/10	5,88	4,94	13,99	121,62	854,79	360,12	36,51	20,73	58,59	0,80	8,57	932,57	208,33	1,26	0,06	0,05	0,79	1,45	8,89
90	Котлета рыбная "Любительская"	100	12,23	8,72	21,72	213,26	78,92	372,83	53,54	50,63	210,27	1,16	34,10	2453,92	452,10	3,12	0,11	0,16	1,24	4,09	2,27
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	6,25	37,76	221,12	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
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
тгк	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'			30,99	31,35	114,91	847,76	2063,59	1188,38	140,65	102,79	402,79	4,99	72,67	3602,49	803,83	10,78	0,31	0,34	3,40	10,03	18,56
Итого за день			49,93	51,96	191,68	1398,04	2702,44	1758,62	301,36	144,88	671,42	9,91	249,73	3812,49	1122,57	12,47	0,50	0,78	4,59	15,91	30,52

День: первый Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Минеральные элементы, мг											Витамины, мг						
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С	Мг	
Завтрак																										
119-08	Каша "Дружба"	250	7,91	10,84	47,65	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	0,73	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	0,06	0,06	0,06	1,20	7,20	
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	0,01	0,32	0,97	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за 'Завтрак'		554	18,49	19,71	85,86	569,43	1157,01	1078,18	332,62	211,31	378,40	8,40	0,00	5,40	432,97	0,69	0,56	0,16	1,11	5,56	1,11	0,16	1,11	5,56	16,11	
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																										
74Т	Икра кабачковая (закусочная)	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	
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	0,69	0,05	0,69	1,21	12,14	
63-08	Гуляш из говядины	100	16,98	15,80	38,01	286,00	1248,79	81,17	14,82	3,60	12,44	0,26	9,60	86,40	34,00	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,09	0,01	0,09	0,23	0,72	
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	5,86	3,88	36,02	203,40	170,60	1,36	2,66	0,10	1,64	0,02	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
ттк	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,38	25,92	123,15	274,45	45,02	9,88	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,60	0,04	0,01	0,39	1,21	0,39	0,01	0,39	1,21	0,00	
Итого за 'Обед'		885	30,19	30,80	128,93	831,59	3825,23	742,84	84,64	44,24	119,90	2,27	59,78	1084,11	267,98	3,13	0,10	0,07	1,17	2,67	1,17	0,07	1,17	2,67	15,19	
Итого за день		48,68	50,51	214,79	1401,02	3982,24	1821,01	417,26	255,54	398,30	10,66	59,78	1089,52	700,95	3,82	0,66	0,23	2,28	8,23	31,31	2,28	0,23	8,23	31,31		

День: второй Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Минеральные элементы, мг											Витамины, мг						
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С	Мг	
Завтрак																										
461	Бигонки (котлеты) из мяса кур	85	7,99	14,98	9,75	191,64	289,26	30,86	25,69	3,25	19,94	0,09	16,76	15,18	23,41	0,10	0,02	0,03	0,05	0,27	0,03	0,03	0,05	0,27	0,05	
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	0,02	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	0,06	0,00	0,93	7,20		
ттк	Хлеб пшеничный	65	4,65	0,46	30,65	145,55	324,35	53,20	11,44	7,92	36,75	0,62	0,00	0,00	0,00	0,72	0,06	0,01	0,46	1,43	0,46	0,01	1,43	0,00		
Итого за 'Завтрак'		550	22,28	22,96	88,04	652,91	1584,62	551,71	193,12	90,98	166,36	4,43	16,76	15,18	270,41	1,99	0,32	0,13	1,01	4,68	1,01	0,13	1,01	4,68	7,25	
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																										
15-13	Салат "Гардель"	100	1,30	9,90	10,17	131,74	7,55	236,23	30,43	14,17	24,50	0,60	0,00	245,00	41,40	4,67	0,03	0,03	0,50	0,70	0,03	0,50	0,70	29,55		
47-08	Суп гороховый	250	2,98	9,29	32,95	208,42	779,73	287,48	16,58	15,74	37,65	0,59	0,00	1208,00	251,50	2,33	0,05	0,04	0,64	1,09	0,04	0,64	1,09	4,65		
162-13	Минтай, запеченный в сметанном соусе	120	18,17	5,12	2,09	131,36	167,80	424,01	73,01	55,41	259,05	0,93	21,84	9,13	42,37	1,41	0,09	0,13	1,17	5,56	0,13	1,17	5,56	0,23		
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	0,13	1,61	2,98	12,32		
ттк	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	0,00	0,00	0,00		
ттк	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	0,04	0,33	1,18	0,00		
Итого за 'Обед'		909	30,05	31,65	114,99	834,29	1756,47	1874,93	187,73	143,60	504,42	5,43	46,46	1512,87	386,38	9,50	0,40	0,37	4,25	11,51	4,25	0,37	4,25	11,51	46,75	
Итого за день		52,33	54,60	203,03	1487,20	3341,08	2426,64	380,85	234,58	670,79	9,86	63,22	1528,05	656,79	11,48	0,72	0,50	5,26	16,19	54,00	5,26	0,50	16,19	54,00		

День: третий Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг					
						ЭЦ, кол.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С, мг
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	9	14,95	40,59	329,79	831,71	384,28	223,93	71,34	292,44	1,89	84,95	59,81	94,40	0,96	0,27	0,29	0,64	3,08	2,04
297	Запеканка из творога	80	5	3,81	9,49	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	15	1	1,28	8,33	47,61	19,50	54,75	46,05	5,10	32,85	0,03	6,30	4,50	7,05	0,03	0,02	0,06	0,03	0,27	0,15
630	Чай с молоком или сливками	200	1	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	55	3	0,39	25,92	123,15	274,45	45,01	9,68	6,69	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,05	0,01	0,40	1,21	0,00
Итого за "Завтрак"																					
21	550	665,61	1183,72	641,83	438,70	105,28	544,73	2,96	196,92	125,38	223,46	1,99	0,38	0,64	1,35	7,54	2,80				
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
8	Винегрет овощной	100	1	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 вареным яйцом (минтай)	250	6	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	75/75	12	16,14	25,34	261,52	127,56	351,22	33,00	23,08	323,94	6,85	5444,71	974,16	9305,32	5,61	0,25	1,96	8,02	14,73	14,98
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5	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	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	60	4	0,42	28,28	134,35	299,40	49,11	10,56	7,31	33,93	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
Итого за "Обед"																					
30	940	829,52	1656,81	3180,39	335,23	224,37	685,55	17,60	5859,25	2785,94	10036,13	14,43	0,49	2,33	14,05	19,83	29,55				
Итого за день																					
52		1495,12	2840,52	3822,22	773,93	329,65	1230,28	20,56	6056,17	2911,32	10259,59	16,42	0,87	2,96	15,40	27,37	32,34				

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг					
						ЭЦ, кол.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С, мг
Завтрак																					
181-13	Котлеты, биточки, шницели	70	10	4,75	19,27	160,13	40,99	44,73	23,66	5,88	29,40	0,34	24,64	17,61	33,68	0,21	0,02	0,05	0,16	0,58	0,16
106-13	Каша гречневая вязкая	200	6	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	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)	15	0	11,09	0,00	106,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	65	4	0,46	30,64	145,55	324,35	53,20	11,45	7,91	36,76	0,62	0,00	0,00	0,00	0,71	0,05	0,01	0,47	1,43	0,00
Итого за "Завтрак"																					
21	550	663,17	1122,31	110,01	46,32	14,95	70,43	1,11	44,15	32,80	123,27	1,13	0,07	0,07	0,64	2,06	1,28				
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1	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	250	2	6,15	11,98	108,69	755,25	351,48	32,53	20,23	53,43	0,71	8,65	963,08	214,86	2,30	0,08	0,06	0,83	1,48	8,66
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	100	16	12,24	30,52	267,32	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
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	5	4,61	29,23	177,82	684,79	93,19	19,02	35,00	97,76	1,21	17,57	21,07	21,07	0,18	0,16	0,02	0,60	2,03	0,00
157	Напиток апельсиновый	200	0	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	60	4	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	0,04	0,01	0,43	1,33	0,00
Итого за "Обед"																					
30	890	839,07	2119,08	778,79	130,58	87,31	245,14	3,87	33,85	101,38	256,73	5,93	0,31	0,16	2,07	5,51	15,99				
Итого за день																					
51		1502,24	3241,39	888,80	176,90	102,26	315,57	4,99	78,00	1044,17	380,00	7,07	0,39	0,23	2,72	7,58	17,28				

День: пятый Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	11,20	15,99	38,66	400,83	1022,71	357,72	256,66	37,37	226,00	0,83	106,18	74,76	118,00	1,11	0,16	0,33	0,84	3,17	2,54
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 (поприями)	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
ттк	Хлеб пшеничный	56	4,00	0,39	26,40	123,39	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
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	21,00	20,01	92,35	680,00	1442,25	1098,37	518,30	129,16	388,70	6,42	127,18	121,76	339,80	1,97	0,42	0,46	1,56	6,41	19,81

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

31-13	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,95	6,03	4,97	75,84	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
113	Борщ сибирский со сметаной	250/7	3,07	4,95	12,61	100,25	51,02	246,24	37,08	19,91	43,54	0,92	7,82	1051,34	232,13	1,96	0,02	0,05	0,36	0,74	6,85
87	Суфле 'Рыбка Золотая' (минтай)	100	18,02	9,90	28,61	250,91	2256,73	264,29	60,44	36,31	169,61	0,94	62,86	49,52	115,04	0,48	0,07	0,12	0,78	3,48	0,54
ттк	Картофель запеченный	180	4,24	10,63	37,52	262,56	204,15	1204,20	23,04	48,87	123,54	1,92	0,00	42,40	6,36	4,61	0,26	0,15	2,76	3,81	42,40
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	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'		897	30,00	32,15	116,25	832,77	2882,64	2049,75	157,45	145,48	452,74	6,57	70,68	1542,56	421,47	10,93	0,47	0,39	4,56	9,74	66,17
Итого за день		51,00	52,16	208,60	1512,77	4324,89	3148,12	675,75	274,64	841,44	12,99	197,86	1664,33	761,27	12,90	0,89	0,85	6,12	16,15	85,98	

День: шестой Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С
Завтрак																					
127-08	Каша пшеничная молочная	200	6,21	7,72	38,80	251,44	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,72	75,72	0,33	0,17	0,13	0,69	2,97	0,49
112-08	Омлет натуральный	120	9,14	11,78	2,56	167,11	123,42	152,88	86,56	13,33	162,08	1,66	148,62	67,75	248,77	0,58	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
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	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'		593	20,76	21,45	89,69	646,49	1204,38	497,03	271,60	73,45	407,60	3,75	197,62	121,47	340,99	1,54	0,27	0,53	1,29	7,63	1,03

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

17	Салат из квашеной капусты	100	1,48	4,48	14,20	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	2,75	3,78	19,25	155,36	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
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15,12	16,51	17,02	239,90	340,31	36,30	30,23	3,82	23,46	0,09	19,71	17,86	27,53	0,13	0,01	0,04	0,07	0,33	0,07
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
ттк	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,43	28,29	134,35	299,40	49,11	10,56	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,02	0,44	1,32	0,00
Итого за 'Обед'		890	30,07	31,50	130,59	887,20	2426,16	842,66	122,33	58,63	206,30	3,09	28,36	1030,34	301,27	6,57	0,20	0,16	2,23	5,91	18,39
Итого за день		50,82	52,95	220,28	1533,70	3630,54	1339,69	393,93	132,08	613,90	6,84	225,98	1151,81	642,26	8,11	0,47	0,69	3,52	13,54	19,42	

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