

ОМС-Лечебное питание

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Сезон: осень, зима, весна, лето



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий группой объектов



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первая неделя

понедельник-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Выход
	Белки	Жиры	Углеб.			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
210/2015	13,94	24,83	2,64	289	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150
782/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	21,34	28,13	59,70	573	<b>Итого</b>	<b>500</b>
						24%
Обед 1-4 класс						
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60
138/1996	7,73	5,87	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
280/2015	9,58	25,37	2,60	278	Гуляш 90 (СОШ_2018), 45/45	90
273, 469/1998	6,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150
54-5нч/2018	0,30	0,60	7,10	35	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,96	37,39	115,83	826	<b>Итого</b>	<b>795</b>
						39%
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	0,48	0,48	11,78	56	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120
210/2015	18,58	33,10	3,52	386	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200
782/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	26,06	36,48	62,54	679	<b>Итого</b>	<b>570</b>
						25%
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100
138/1996	8,90	6,78	40,89	282	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
280/2015	10,84	28,19	2,89	309	Гуляш 100 (СОШ_2018), 50/50	100
273, 469/1998	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
54-5нч/2018	0,30	0,60	7,10	35	Чай с облепихой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	32,54	42,34	127,99	1034	<b>Итого</b>	<b>925</b>
						38%
вторник-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Выход
	Белки	Жиры	Углеб.			
2/2015	1,74	2,82	20,24	114	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40
175/2005	4,60	11,23	25,39	221	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	14,16	18,45	95,55	604	<b>Итого</b>	<b>450</b>
						26%
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Наименование блюда	Выход
	Белки	Жиры	Углеб.			
67/2015	0,84	6,02	4,37	75	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60
129/1996	1,95	5,80	13,73	109	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205
81/2018	16,29	8,46	2,43	151	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай)	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
589/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупное/	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,38	26,64	103,91	768	<b>Итого</b>	<b>780</b>
						33%
Завтрак 5-11 класс						
2/2015	1,74	2,82	20,24	114	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40
175/2005	6,12	12,22	33,78	270	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	15,68	19,44	103,93	653	<b>Итого</b>	<b>500</b>
						24%
Обед 5-11 класс						
67/2015	1,40	10,04	7,29	125	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100
129/1996	2,41	6,88	17,12	134	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255
81/2018	18,1	9,4	2,7	168	Рыба, запеченная в омлете 100 (минтай)	100
472/1996	3,89	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
589/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200

покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	31,84	33,80	114,90	890	Итого	910

33%

среда-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,06	8,26	0,08	75	Масло сливочное	10
182/2017	5,49	8,80	29,41	218	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158
630/1998	1,56	1,63	17,83	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	11,04	18,98	71,27	503	<b>Итого</b>	<b>433</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
57/2018	0,72	2,84	4,62	47	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60
110/1998	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205
29/2015	12,67	7,40	27,34	227	Плов из птицы 150 (СОШ_2018)	150
покупной			19,00	80	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	20,79	18,66	84,30	610	<b>Итого</b>	<b>690</b>
Завтрак 5-11 класс						
22/1997	0,06	8,26	0,08	75	Масло сливочное	10
182/2017	7,31	10,98	39,20	286	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
630/1998	1,56	1,63	17,83	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	12,88	21,38	81,86	571	<b>Итого</b>	<b>485</b>
Обед 5-11 класс						
57/2018	1,20	4,73	7,70	78	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100
110/1998	2,11	6,65	13,51	118	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
29/2015	18,89	9,87	36,45	303	Плов из птицы 200 (СОШ_2018)	200
покупной			19,00	80	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,80	22,05	109,16	739	<b>Итого</b>	<b>830</b>



21%

26%

21%

27%

четверг-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
324/1997	6,36	6,76	0,36	79	Яйцо вареное	50
257/1996	4,54	10,98	32,52	248	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160
54-6л/2018	0,30		7,30	31	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	15,14	17,23	64,32	478	<b>Итого</b>	<b>460</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
54-23з/2018	0,78	6,28	5,88	75	*Маринад овощной с томатом 60 (СОШ_2018)	60
45/2015	0,78	1,54	3,87	36	Салат из белокочанной капусты 60 (СОШ_2018)	60
113/2017	4,39	6,29	9,34	118	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210
289/2016	10,01	26,77	14,74	324	Рагу из свинины 150 (СОШ_2018)	150
702/1997	0,36		33,18	132	Компот из изюма	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	21,14	34,89	93,61	773	<b>Итого</b>	<b>695</b>
*Итого за день	21,14	38,14	95,62	812		
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	6,36	6,76	0,36	79	Яйцо вареное	50
257/1996	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210
54-6л/2018	0,30		7,30	31	Чай со смородиной и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	16,63	18,14	75,13	533	<b>Итого</b>	<b>510</b>
Обед 5-11 класс						
54-23з/2018	1,30	8,80	9,80	125	*Маринад овощной с томатом 100 (СОШ_2018)	100
45/2015	1,31	3,25	6,48	60	Салат из белокочанной капусты 100 (СОШ_2018)	100
113/2017	4,90	7,40	11,87	142	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260
283/2016	13,36	34,36	19,68	432	Рагу из свинины 200 (СОШ_2018)	200
702/1997	0,36		33,18	132	Компот из изюма	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	25,52	45,80	103,46	828	<b>Итого</b>	<b>835</b>
*Итого за день	25,51	51,35	106,79	893		

20%

33%

20%

34%



пятница-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюда	Выход
	Белки	Жиры	Углы			
покупной	0,8	0,2	7,5	38	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100
222/2015	21,16	16,37	42,17	419	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	26,97	18,10	89,31	639	<b>Итого</b>	<b>522</b>

27%

Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюда	Выход
	Белки	Жиры	Углы			
71/2015	0,54	0,09	1,71	10	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30 (СОШ_2018)	60
120/1996	1,63	5,84	7,63	82	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205
444/1996	20,78	24,57	2,73	222	Птица, тушеная в томатном соусе 80/30	110
257, табл. 4/271	7,22	12,80	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
585/1996	0,18	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	35,93	43,86	107,82	862	<b>Итого</b>	<b>800</b>

37%

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюда	Выход
	Белки	Жиры	Углы			
покупной	0,8	0,2	7,5	38	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100
222/2015	27,19	22,64	60,64	555	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	32,10	23,37	107,78	775	<b>Итого</b>	<b>572</b>

28%

Обед 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюда	Выход
	Белки	Жиры	Углы			
71/2015	0,90	0,15	2,85	17	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018)	100
120/1996	2,01	6,68	9,50	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255
444/1996	25,91	30,56	2,93	274	Птица, тушеная в томатном соусе 100/30	130
257, табл. 4/271	8,87	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая 180	180
585/1996	0,18	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	43,25	53,47	118,19	994	<b>Итого</b>	<b>940</b>

37%

суббота-1						
Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюда	Выход
	Белки	Жиры	Углы			
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1996	8,70	13,10	44,02	330	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210
54-10ч/2022	0,3		6,9	29	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	19,30	19,35	75,42	556	<b>Итого</b>	<b>510</b>

20%

Обед 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюда	Выход
	Белки	Жиры	Углы			
60/2017	4,87	8,39	7,19	132	*Салат из свеклы с сыром 100 (СОШ_2018)	100
42/2016	1,25	0,1	11,61	52	Салат из моркови (с сахаром) 100 (СОШ_2018)	100
139/1996	2,81	2,82	20,83	122	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
271/2015	10,00	13,54	9,18	198	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_2018)	100
465/1996	4,58	7,33	48,02	276	Рис отварной	180
586/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	24,68	24,69	151,82	829	<b>Итого</b>	<b>905</b>
*Итого за день	28,10	33,98	146,60	1008		

34%

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ед-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Углеб.			
22/1997	0,06	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
210/2015	13,94	24,83	2,64	289	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150
628/1996	0,10	0,03	15,28	82	Чай с сахаром 200/15	215
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	18,04	33,61	42,15	544	Итого	425

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ед-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Углеб.			
71/2015	0,42	0,08	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60
138/1996	7,73	5,87	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
289/2015	8,84	11,00	9,85	177	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30 (СОШ_2018)	90
273, 489/1996	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150
705/2004	0,68	0,28	29,82	138	Напиток из шиповника	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,60	22,76	145,89	928	Итого	795

Завтрак 5-11 класс

22/1997	0,06	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
210/2015	18,58	33,10	3,52	388	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200
628/1996	0,10	0,03	15,28	82	Чай с сахаром 200/15	215
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	22,68	41,88	43,03	641	Итого	475

Обед 5-11 класс

71/2015	0,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100
138/1996	8,90	8,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
289/2015	10,23	12,59	11,14	202	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 70/30 (СОШ_2018)	100
273, 489/1996	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
705/2004	0,68	0,28	29,82	138	Напиток из шиповника	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	32,51	26,42	158,78	1028	Итого	925

вторник-2

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ед-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Углеб.			
338/2015	0,40	0,40	8,80	47	Яблоко 100	100
257/1996	4,54	10,98	32,52	248	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	12,76	15,78	82,25	564	Итого	510

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ед-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Углеб.			
57/2018	0,72	2,94	4,82	47	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60
110/1998	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205
349/2013	8,95	4,83	4,05	82	Горбуша, тушеная в томате с овощами 90 (СОШ_2018) 45/45	90
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
588/1996	0,44		28,89	119	Компот из сухофруктов	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	20,28	19,45	102,89	688	Итого	780

Завтрак 5-11 класс

338/2015	0,48	0,48	11,78	56	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120
257/1996	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	14,33	16,77	105,92	630	Итого	580

Обед 5-11 класс

57/2018	1,20	4,73	7,70	78	Икра кабачковая (покупная) 100 (СОШ_2018)	100
110/1998	2,11	8,65	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
349/2013	8,50	5,14	4,50	102	Горбуша, тушеная в томате с овощами 100 (СОШ_2018) 50/50	100
472/1996	3,89	6,88	28,41	182	Картофельное пюре	180
588/1996	0,44		28,89	119	Компот из сухофруктов	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	22,74	24,09	113,89	759	Итого	910



23%

39%

24%

38%

24%

28%

23%

28%



**среда-2**  
**Завтрак 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
324/1997	6,35	6,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1998	8,54	11,89	33,03	286	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 150/10	160
54-10н/2022	0,3		6,9	29	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	17,14	18,14	64,43	492	<b>Итого</b>	<b>460</b>

21%

**Обед 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
40/2018	0,98	2,10	4,42	40	*Салат Стелной 60 (СОШ_2018)	60
28/2015	0,85	3,82	2,28	44	Салат из сырых овощей 60 (СОШ_2018)	60
120/1996	1,83	5,64	7,63	82	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205
255/2015	11,93	10,11	3,17	167	Печень по-строгановски 45/45 (СОШ_2018)	90
465/1996	3,81	6,11	40,01	230	Рис отварной 150	150
702/1997	0,38		33,16	132	Компот из изюма	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	23,98	26,28	118,73	817	<b>Итого</b>	<b>780</b>
*Итого за день	24,23	24,78	120,89	813		

35%

**Завтрак 5-11 класс**

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
324/1997	6,35	6,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1998	8,70	13,10	44,02	330	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210
54-10н/2022	0,3		6,9	29	Чай с клюквой и сахаром 200 (СОШ_2022)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	19,30	19,35	78,42	556	<b>Итого</b>	<b>510</b>

20%

**Обед 5-11 класс**

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
40/2018	1,50	3,50	7,37	66	*Салат Стелной 100 (СОШ_2018)	100
28/2015	1,09	6,04	3,78	74	Салат из сырых овощей 100 (СОШ_2018)	100
120/1996	2,01	8,88	9,50	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255
255/2015	13,28	11,23	3,52	185	Печень по-строгановски 50/50 (СОШ_2018)	100
465/1996	4,38	7,33	48,02	278	Рис отварной	180
702/1997	0,38		33,16	132	Компот из изюма	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,80	32,98	139,48	929	<b>Итого</b>	<b>910</b>
*Итого за день	27,31	29,54	134,67	921		

34%

**четверг-2**  
**Завтрак 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	8,80	47	Яблоко 100	100
182/2017	5,49	8,60	29,41	218	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158
830/1996	1,55	1,83	17,83	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	11,39	11,13	60,99	475	<b>Итого</b>	<b>523</b>

20%

**Обед 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,66	0,12	2,28	13	Овощи натуральные свежие (помидор) 60 (СОШ_2018)	60
132/1996	1,61	5,89	9,12	88	Суп из овощей со сметаной 200/5	205
520/1997	10,25	13,21	9,75	199	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30	90
257, табл. 4/2/1	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,38	32,42	119,99	861	<b>Итого</b>	<b>695</b>

37%

**Завтрак 5-11 класс**

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,48	0,48	11,78	56	Яблоко 120 (СОШ_2018)	120
182/2017	7,31	10,96	38,20	286	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
830/1996	1,55	1,83	17,83	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	13,29	13,58	82,74	552	<b>Итого</b>	<b>595</b>

20%

**Обед 5-11 класс**

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	1,10	0,20	3,80	22	Овощи натуральные свежие (помидор) 100 (СОШ_2018)	100
132/1996	1,88	6,74	11,36	108	Суп из овощей со сметаной 250/5	255
520/1997	11,34	13,88	8,92	204	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30	100
257, табл. 4/2/1	8,67	16,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая 180	180
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200

пакетной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
пакетной	1,85	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,73	36,52	129,99	950	Итого	835

35%

пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Углы			
2/2015	1,74	2,82	20,24	114	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40
222/2015	21,16	18,37	42,17	419	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 130/20 (СОШ_2018)	150
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	27,01	21,72	102,05	715	<b>Итого</b>	<b>462</b>
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Углы			
67/2015	0,84	6,02	4,37	75	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60
113/2017	4,39	6,29	9,34	119	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210
265/2015	12,62	28,17	25,89	408	Плов 150 (СОШ_2018)	150
покупной	0,60		33,00	138	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	24,05	41,28	105,10	900	<b>Итого</b>	<b>695</b>
Завтрак 5-11 класс						
2/2015	1,74	2,82	20,24	114	Бутерброд с повидлом 40 (СОШ_2018)	40
222/2015	27,19	22,64	60,64	555	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 160/40 (СОШ_2018)	200
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	33,04	25,98	120,52	851	<b>Итого</b>	<b>512</b>
Обед 5-11 класс						
67/2015	1,40	10,04	7,29	125	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100
113/2017	4,90	7,40	11,67	142	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10 (СОШ_2018)	260
265/2015	16,62	37,56	34,52	544	Плов 200 (СОШ_2018)	200
покупной	0,60		33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	29,32	55,80	118,98	1109	<b>Итого</b>	<b>835</b>

30%

38%

31%

41%

суббота-2						
Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Углы			
324/1997	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное	50
257/1998	7,79	14,18	32,81	309	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210
762/1997	3,05	2,40	23,11	119	Кофейный напиток с молоком	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	21,14	22,83	80,42	625	<b>Итого</b>	<b>510</b>
Обед 5-11 класс						
38/2016	1,5	5,2	18	94	*Салат картофельный с капустой квашеной 100	100
46/2015	0,12	5,10	11,16	90	Салат из белокочанной капусты с яблоками 100 (СОШ_2018)	100
174/1997	2,01	6,80	10,80	105	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	255
416/1995	11,53	11,1	12,54	199	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 70/30	100
205/2015	6,20	7,18	34,23	228	Макароны отварные с овощами 180 (СОШ_2018)	180
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
покупной	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	28,89	30,98	138,31	891	<b>Итого</b>	<b>910</b>
*Итого за день	27,28	31,98	129,19	905		

23%

33%

\*Замена салатов с 01.03

норма	500	559
	700	811
	550	635
	800	933

Ккал с заменами салатов с 01.03

559  
814  
635  
944

завтрак 1-4	475	24%
обед 1-4	751	35%
завтрак 5-11	527	23%
обед 5-11	889	34%

суммарный объем		
завтрак 1-4	475	24%
обед 1-4	751	35%
завтрак 5-11	527	23%
обед 5-11	889	35%