

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Первая неделя

понеделник-1						
Завтрак 7-11 лет						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	8,80	47	Яблоко 100	100
210/2015	13,84	24,83	2,64	289	Омлет натуральный 150 (СОШ_2018)	150
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	50
	21,34	28,13	59,70	573		
Итого						500
Обед 7-11 лет						
56/2015	0,68	0,11	4,32	21	Салат овощной с яблоками 60 (СОШ_2018)	60
138/1996	7,73	5,67	36,80	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
268/2015	6,57	16,45	10,62	245	Шницель с соусом сметанным с луком 60/30 (СОШ_2018)	90
273, 469/1996	5,33	4,89	35,59	212	Макароны отварные	150
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром	215
покупной/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупной/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	29,67	30,25	143,56	977		
Итого						835
Завтрак 12 лет и старше						
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
210/2015	18,58	33,10	3,52	386	Омлет натуральный 200 (СОШ_2018)	200
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	50
	25,98	36,40	60,58	670		
Итого						550
Обед 12 лет и старше						
56/2015	1,15	0,18	7,19	35	Салат овощной с яблоками 100 (СОШ_2018)	100
138/1996	8,90	6,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
268/2015	9,92	21,24	12,04	281	Шницель с соусом сметанным с луком 70/30 (СОШ_2018)	100
273, 469/1996	6,40	5,87	42,71	254	Макароны отварные	180
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром	215
покупной/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупной/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	33,72	35,20	158,96	1099		
Итого						965
вторник-1						
Завтрак 7-11 лет						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
424	4,53	6,70	30,65	198	Булочка домашняя 50	50
175/2005	4,60	11,23	25,38	221	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160
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
	13,24	18,46	95,67	601		
Итого						482
Обед 7-11 лет						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
45/2015	0,78	1,94	3,87	36	Салат из белокочанной капусты 60 (СОШ_2018)	60
129/1996	1,95	5,80	13,73	109	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205
264/2016	12,21	10,09	14,91	201	Рыба, запеченная с картофелем 150 (минтай)	150
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупной/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупной/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	22,63	18,93	102,24	670		
Итого						715
Завтрак 12 лет и старше						
424/2005	6,80	10,10	45,66	299	Булочка Домашняя 75	75
175/2005	6,12	12,22	33,76	270	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210
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
	17,03	22,85	119,06	751		
Итого						557
Обед 12 лет и старше						
45/2015	1,31	3,25	6,46	60	Салат из белокочанной капусты 100 (СОШ_2018)	100
129/1996	2,41	6,88	17,12	134	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255
264/2016	16,28	13,45	19,88	267	Рыба, запеченная с картофелем 200 (минтай)	200
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
покупной/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупной/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	27,69	24,68	113,19	785		
Итого						855

среда-1

Завтрак 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	0,8	0,2	7,5	38	Мандарин 100 (СОШ_2018)	100
23/1997	2,3	2,9		38	Сыр порциями 10	10
182/2017	5,49	8,60	29,41	218	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158
630/1996	1,55	1,63	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	14,09	13,83	78,69	504		
					Итого	533

Обед 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,54	0,09	1,71	10	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30 (СОШ_2018)	60
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205
282, 587/2017	12,05	5,80	10,69	144	Оладьи из печени с соусом красным основным 60/30	60/30
257, табл.4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
покупное/			19,00	80	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200
стр.17/2017	3,63	8,06	34,93	227	Крендель сахарный 50	50
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	32,40	33,27	153,40	1032		
					Итого	765

Завтрак 12 лет и старше

покупное/	0,8	0,2	7,5	38	Мандарин 100 (СОШ_2018)	100
23/1997	2,3	2,9		38	Сыр порциями 10	10
182/2017	7,31	10,88	39,20	286	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
630/1996	1,55	1,63	17,63	92	Чай с молоком 150/50/15	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	15,91	16,21	88,48	572		
					Итого	585

Обед 12 лет и старше

71/2015	0,90	0,15	2,85	17	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50 (СОШ_2018)	100
110/1996	2,11	6,65	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
282, 587/2017	13,97	6,52	12,00	164	Оладьи из печени с соусом красным основным 70/30	70/30
257, табл.4/271	8,67	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая 180	180
покупное/			19,00	80	Напиток витаминный (СОШ_2018)	200
стр.17/2017	3,63	8,06	34,83	227	Крендель сахарный 50	50
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	36,53	37,60	165,59	1138		
					Итого	885

четверг-1

Завтрак 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
417/2005	5,48	1,80	46,35	217	Гребешок с повидлом	75
257/1996	4,54	10,88	32,52	248	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	14,07	13,31	118,30	645		
					Итого	500

Обед 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
29/2015	0,65	3,62	2,26	44	Салат из сырых овощей 60 (СОШ_2018)	60
113/2017	4,39	6,28	9,34	119	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210
259/2015	10,54	25,28	14,21	328	Жаркое по-домашнему 150 (СОШ_2018)	150
702/1997	0,36		33,16	132	Компот из изюма	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	23,19	36,29	99,82	828		
					Итого	720

Завтрак 12 лет и старше

417/2005	5,48	1,80	46,35	217	Гребешок с повидлом	75
257/1996	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	15,56	14,22	129,11	702		
					Итого	550

Обед 12 лет и старше

29/2015	1,09	6,04	3,78	74	Салат из сырых овощей 100 (СОШ_2018)	100
113/2017	7,24	9,25	11,70	168	Суп-лапша домашняя с птицей 250/20 (СОШ_2018)	270
259/2015	14,06	33,71	18,95	438	Жаркое по-домашнему 200 (СОШ_2018)	200
702/1997	0,36		33,16	132	Компот из изюма	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	39,00	50,10	108,44	1017		
					Итого	870

пятница-1

Завтрак 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
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
покупное/	3,85	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	25,67	19,30	91,61	648	Итого	522

Обед 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
20/2015	0,45	3,61	1,41	40	Салат из свежих огурцов 60 (СОШ_2018)	60
120/1996	1,83	5,64	7,63	82	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205
444/1996	20,78	24,57	2,73	222	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110
465/1996	3,81	6,11	40,01	230	Рис отварной 150	150
585/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	34,08	41,19	120,50	893	Итого	825

Завтрак 12 лет и старше

338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	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
покупное/	3,85	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	31,70	23,57	110,08	784	Итого	572

Обед 12 лет и старше

20/2015	0,75	6,02	2,35	67	Салат из свежих огурцов 100 (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, тушёная в томатном соусе 100/30	130
465/1996	4,58	7,33	48,02	276	Рис отварной	180
585/1996	0,16	0,16	27,87	114	Компот из свежих яблок	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	40,66	51,85	131,52	1036	Итого	965

Вторая неделя

понедельник-2

Завтрак 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
210/2015	13,04	24,83	2,64	289	Омлет натуральный 150 (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
	18,10	33,61	42,36	546		
Итого						432

Обед 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
45/2015	0,78	1,94	3,87	36	Салат из белокочанной капусты 60 (СОШ_2018)	60
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
280/2015	8,84	11,00	9,85	177	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30 (СОШ_2018)	90
257,табл.4/271	7,22	12,50	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
705/2004	0,68	0,28	29,62	136	Напиток из шиповника	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупной	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	32,50	32,59	156,47	1058		
Итого						820

Завтрак 12 лет и старше

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
210/2015	16,58	33,10	3,52	386	Омлет натуральный 200 (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
	22,74	41,88	43,24	643		
Итого						482

Обед 12 лет и старше

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
45/2015	1,31	3,25	6,46	60	Салат из белокочанной капусты 100 (СОШ_2018)	100
138/1996	8,90	6,78	40,89	262	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270
280/2015	10,23	12,59	11,14	202	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 70/30 (СОШ_2018)	100
257,табл.4/271	8,67	15,12	42,45	327	Каша гречневая рассыпчатая 180	180
705/2004	0,68	0,28	29,62	136	Напиток из шиповника	200
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупной	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	37,04	38,12	171,41	1192		
Итого						950

вторник-2

Завтрак 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
257/1996	4,54	10,98	32,52	248	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160
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
	11,94	14,28	89,58	532		
Итого						510

Обед 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец) 60 (СОШ_2018)	60
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205
349/2013	6,55	4,63	4,05	92	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		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
стр.17/2017	3,63	8,06	34,83	227	Крендель сахарный 50	50
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупной	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	25,24	25,03	142,69	896		
Итого						855

Завтрак 12 лет и старше

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
257/1996	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая 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
	13,43	15,19	100,39	589		
Итого						560

Обед 12 лет и старше

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,70	0,10	1,90	12	Овощи натуральные свежие (огурец) 100 (СОШ_2018)	100
110/1996	2,11	6,65	13,51	116	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255
349/2013	9,50	5,14	4,50	102	Горбуша, тушеная в томате с овощами 100 (СОШ_2018) 50/50	100
472/1996	3,89	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
588/1996	0,44		28,88	119	Компот из сухофруктов	200
стр.17/2017	3,63	8,06	34,83	227	Крендель сахарный 50	50
покупной	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупной	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	27,52	27,73	150,98	963		
Итого						985

среда-2

Завтрак 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
425	4,17	7,66	28,46	197	Булочка Дорожная 50	50
257/1996	6,54	11,89	39,03	266	Каша молочная пшенинная с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	14,76	20,08	100,92	643		Итого 475

Обед 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
67/2015	0,84	6,02	4,37	75	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60
120/1996	1,63	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	0,36		33,16	132	Компот из изюма	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	25,82	28,98	128,19	891		Итого 805

Завтрак 12 лет и старше

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
425/2005	6,13	11,47	41,82	294	Булочка Дорожная 75	75
257/1996	8,70	13,10	44,02	330	Каша молочная пшенинная с маслом сливочным 200/10	210
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром	215
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	18,88	25,10	125,27	804		Итого 550

Обед 12 лет и старше

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
67/2015	1,40	10,04	7,29	125	Винегрет овощной 100 (СОШ_2018)	100
120/1996	2,01	6,68	9,50	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255
255/2015	13,26	11,23	3,52	185	Печень по-строгановски 50/50 (СОШ_2018)	100
465/1996	4,58	7,33	48,02	276	Рис отварной	180
702/1997	0,36		33,16	132	Компот из изюма	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	28,96	36,38	142,34	1023		Итого 935

четверг-2

Завтрак 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
182/2017	5,49	8,60	29,41	218	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158
642/1996	3,87	3,90	25,78	151	Какао с молоком	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	13,71	13,40	88,14	534		Итого 508

Обед 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
24/2015	0,58	3,64	2,18	42	Салат из свежих помидоров и огурцов 60 (СОШ_2018)	60
132/1996	1,61	5,69	9,12	88	Суп из овощей со сметаной 200/5	205
265/2015	12,62	28,17	25,89	408	Плов 150 (СОШ_2018)	150
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	23,10	38,60	109,00	870		Итого 715

Завтрак 12 лет и старше

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
182/2017	7,31	10,98	39,20	286	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	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
	15,53	15,78	98,93	602		Итого 560

Обед 12 лет и старше

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
24/2015	0,96	6,07	3,64	71	Салат из свежих помидоров и огурцов 100 (СОШ_2018)	100
132/1996	1,98	6,74	11,36	108	Суп из овощей со сметаной 250/5	255
265/2015	16,82	37,56	34,52	544	Плов 200 (СОШ_2018)	200
702/1997	1,04		30,96	127	Компот из кураги	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	28,05	51,47	121,33	1055		Итого 855

пятница-2

Завтрак 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
417/2005	5,48	1,80	46,35	217	Гребешок с повидлом	75
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
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	30,75	20,70	128,16	818	Итого	497

Обед 7-11 лет

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
46/2015	0,07	3,06	6,69	54	Салат из белокочанной капусты с яблоками 60 (СОШ_2018)	60
113/2017	4,39	6,29	9,34	119	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10 (СОШ_2018)	210
81/2016	18,10	9,40	2,70	168	Рыба, запеченная в омлете 100 (минтай)	100
472/1996	3,24	5,56	22,00	152	Картофельное пюре	150
покупное/	0,60		33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	33,65	25,41	114,58	834	Итого	820

Завтрак 12 лет и старше

417/2005	5,48	1,80	46,35	217	Гребешок с повидлом	75
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
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный	50
	36,78	24,97	146,63	954	Итого	547

Обед 12 лет и старше

46/2015	0,12	5,10	11,16	90	Салат из белокочанной капусты с яблоками 100 (СОШ_2018)	100
113/2017	7,24	9,25	11,70	168	Суп-лапша домашняя с птицей 250/20 (СОШ_2018)	270
81/2016	16,28	8,46	2,43	151	Рыба, запеченная в омлете 90 (минтай)	90
472/1996	3,89	6,68	26,41	182	Картофельное пюре	180
покупное/	0,60		33,00	136	Сок в ассортименте 200 (СОШ_2018)	200
покупное/	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
покупное/	3,30	0,60	16,70	87	Хлеб ржаной 50 (СОШ_2018)	50
	35,39	30,59	125,55	932	Итого	940