

Утверждаю

Директор ООО "Домашняя Кухня"  
Фефилов А.Г.  
01.03.2024 г.



Утверждаю

Директор МБОУ "СОШ № 18"  
Болотова Е. В.



Примерное ежедневное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: весна-лето  
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					Вита-мин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1		B2	PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
130	Каша рисовая мелочная вязкая	180	5,31	9,66	25,95	240,63	649,02	37,96	9,99	17,91	54,02	0,42	16,64	12,48	18,72	0,19	0,03	0,02	0,50	1,23	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	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,49	0,04	0,01	0,33	0,99	0,00
тгк	Кекс "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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>15,45</b>	<b>15,87</b>	<b>81,86</b>	<b>502,13</b>	<b>873,67</b>	<b>75,05</b>	<b>18,17</b>	<b>23,38</b>	<b>79,47</b>	<b>0,88</b>	<b>16,64</b>	<b>12,48</b>	<b>18,72</b>	<b>0,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,83</b>	<b>2,22</b>	<b>0,00</b>

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

576 T	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,05	1,37	7,96	666,60	74,45	12,14	7,31	12,53	0,31	0,00	14,40	3,00	0,06	0,01	0,01	0,05	0,12	1,20
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	200/8	4,53	4,38	16,56	121,64	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	12,70	13,16	24,77	256,10	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	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
160T	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
тгк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>748</b>	<b>26,54</b>	<b>23,74</b>	<b>100,53</b>	<b>705,03</b>	<b>1494,54</b>	<b>551,31</b>	<b>69,28</b>	<b>38,71</b>	<b>121,37</b>	<b>2,49</b>	<b>46,31</b>	<b>1017,61</b>	<b>264,56</b>	<b>1,97</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>1,38</b>	<b>3,31</b>	<b>6,97</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>1248</b>	<b>41,98</b>	<b>39,61</b>	<b>182,39</b>	<b>1207,16</b>	<b>2368,21</b>	<b>626,37</b>	<b>87,45</b>	<b>62,10</b>	<b>200,83</b>	<b>3,36</b>	<b>62,95</b>	<b>1030,09</b>	<b>283,28</b>	<b>2,66</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>5,53</b>	<b>6,97</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					Вита-мин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1		B2	PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	50	5,85	5,72	9,98	116,44	76,64	10,78	13,60	1,42	8,68	0,02	3,82	5,07	8,52	0,01	0,00	0,01	0,01	0,11	0,05
127-08	Каша пшеничная молочная	200	7,19	9,15	24,23	238,01	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50
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
тгк	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
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	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>525</b>	<b>18,59</b>	<b>16,84</b>	<b>83,49</b>	<b>586,87</b>	<b>1167,58</b>	<b>356,56</b>	<b>198,99</b>	<b>61,78</b>	<b>255,33</b>	<b>2,13</b>	<b>52,82</b>	<b>58,78</b>	<b>100,73</b>	<b>1,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>1,16</b>	<b>4,73</b>	<b>0,85</b>

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

37/1	Салат из свеклы с сыром	60	2,92	4,79	7,06	72,67	165,45	125,32	96,70	13,98	68,17	0,68	12,42	15,84	24,12	2,78	0,01	0,05	0,10	0,84	1,83
63	Луштые шнд с курицей	200	2,58	2,97	14,08	111,86	443,19	456,51	19,36	21,02	62,06	0,97	18,60	821,13	170,42	0,98	0,09	0,08	0,91	1,73	6,40
90-08	Котлеты рыбные "Любительские" (горбуша)	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	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,11	0,11	1,34	2,49	10,26
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
тгк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>763</b>	<b>26,82</b>	<b>24,98</b>	<b>100,65</b>	<b>705,08</b>	<b>1402,09</b>	<b>1980,99</b>	<b>241,85</b>	<b>137,36</b>	<b>497,19</b>	<b>6,10</b>	<b>98,98</b>	<b>3893,34</b>	<b>819,47</b>	<b>9,76</b>	<b>0,47</b>	<b>0,49</b>	<b>6,51</b>	<b>13,36</b>	<b>21,35</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>1288</b>	<b>45,41</b>	<b>41,82</b>	<b>184,14</b>	<b>1291,96</b>	<b>2569,67</b>	<b>2337,55</b>	<b>440,84</b>	<b>199,14</b>	<b>752,52</b>	<b>8,23</b>	<b>151,80</b>	<b>3952,12</b>	<b>920,20</b>	<b>10,76</b>	<b>0,69</b>	<b>0,71</b>	<b>7,67</b>	<b>18,09</b>	<b>22,20</b>

День: третий Неделя: первая Сезон: весна-лето

**Завтрак для обучающихся в 1-4 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	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,06	12,79	24,38	262,26	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	2,54	2,03
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
тгк	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
тгк	Яблоки	1 штг	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>557</b>	<b>18,94</b>	<b>19,50</b>	<b>73,06</b>	<b>547,19</b>	<b>1193,97</b>	<b>1094,14</b>	<b>520,85</b>	<b>146,27</b>	<b>400,32</b>	<b>7,37</b>	<b>116,45</b>	<b>115,95</b>	<b>328,22</b>	<b>1,87</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>1,73</b>	<b>6,42</b>	<b>19,34</b>

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

тгк	Салат из отварных овощей	60	1,11	3,08	6,88	68,05	155,44	204,20	10,55	13,54	32,55	0,44	0,00	859,85	146,17	1,41	0,06	0,04	0,56	0,80	8,23
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,63	4,91	11,54	115,30	605,04	196,70	26,71	14,72	38,61	0,49	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,16
611	Котлеты домашние	90	14,80	10,91	29,68	271,26	573,48	23,86	10,03	4,79	16,81	0,34	20,33	19,20	37,89	0,28	0,02	0,02	0,20	0,51	0,09
228	Капуста тушеная	150	3,45	4,86	28,26	152,60	68,76	557,04	84,54	30,04	60,09	1,16	0,00	382,30	74,39	2,54	0,05	0,06	1,03	1,71	27,49
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 ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>740</b>	<b>23,65</b>	<b>24,22</b>	<b>100,75</b>	<b>713,78</b>	<b>1646,82</b>	<b>1068,30</b>	<b>144,41</b>	<b>79,45</b>	<b>203,04</b>	<b>3,82</b>	<b>27,25</b>	<b>2011,87</b>	<b>426,27</b>	<b>6,63</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>2,52</b>	<b>4,80</b>	<b>41,97</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>42,59</b>	<b>43,72</b>	<b>173,81</b>	<b>1260,96</b>	<b>2840,79</b>	<b>2162,44</b>	<b>665,26</b>	<b>225,72</b>	<b>603,36</b>	<b>11,19</b>	<b>143,70</b>	<b>2127,82</b>	<b>754,49</b>	<b>8,50</b>	<b>0,62</b>	<b>0,60</b>	<b>4,25</b>	<b>11,22</b>	<b>61,31</b>	

День: четвертый Неделя: первая Сезон: весна-лето

**Завтрак для обучающихся в 1-4 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	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
98-08	Макароньы отварные с сыром	200	11,44	15,33	18,21	285,00	1338,56	91,09	215,17	19,93	160,83	1,12	42,00	30,60	97,60	1,07	0,09	0,09	0,63	3,07	0,06
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
тгк	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
тгк	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>510</b>	<b>18,39</b>	<b>18,23</b>	<b>73,63</b>	<b>513,31</b>	<b>1588,98</b>	<b>142,45</b>	<b>226,83</b>	<b>26,75</b>	<b>190,45</b>	<b>1,68</b>	<b>42,00</b>	<b>31,16</b>	<b>97,74</b>	<b>1,63</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>4,18</b>	<b>1,18</b>

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

74Т	Икра кабачковая (заводская)	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
39-08	Борщ с капустой,картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/8	2,56	4,99	10,95	101,60	614,12	278,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
81-08	Фрикадельки "Петушок"	90	14,33	6,70	12,73	137,84	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,47	0,19	16,85	16,42	31,43	0,17	0,01	0,03	0,09	0,38	0,11
468	Гороховое пюре	150	6,04	12,40	38,03	267,32	1,35	2,37	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
тгк	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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>752</b>	<b>26,95</b>	<b>27,62</b>	<b>100,69</b>	<b>706,78</b>	<b>2341,85</b>	<b>586,69</b>	<b>91,13</b>	<b>37,39</b>	<b>112,33</b>	<b>2,38</b>	<b>61,57</b>	<b>665,69</b>	<b>214,03</b>	<b>2,65</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,94</b>	<b>2,33</b>	<b>9,08</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>45,34</b>	<b>45,85</b>	<b>174,32</b>	<b>1220,09</b>	<b>3930,83</b>	<b>729,14</b>	<b>317,96</b>	<b>64,14</b>	<b>302,78</b>	<b>4,06</b>	<b>103,57</b>	<b>696,85</b>	<b>311,77</b>	<b>4,28</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>1,94</b>	<b>6,51</b>	<b>10,26</b>	

День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
423	Тефтели из говядины с рисом	50	5,28	5,83	5,21	82,89	2,20	32,11	6,33	4,10	17,24	0,18	16,00	16,00	30,00	0,17	0,01	0,01	0,12	0,33	0,60
123-08	Каша ячневая молочная	200	7,18	10,92	36,40	282,74	794,68	234,47	162,12	35,43	238,47	0,95	67,81	48,38	75,54	0,83	0,15	0,19	1,25	2,80	1,29
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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>506</b>	<b>19,23</b>	<b>17,71</b>	<b>83,70</b>	<b>561,07</b>	<b>1080,42</b>	<b>719,23</b>	<b>314,09</b>	<b>116,82</b>	<b>347,41</b>	<b>4,45</b>	<b>83,81</b>	<b>64,38</b>	<b>298,54</b>	<b>1,62</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>1,77</b>	<b>5,29</b>	<b>9,09</b>

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

17-08	Салат из квашенной капусты	60	0,89	2,69	5,52	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 с отварным мясом	200/8	4,27	4,31	14,35	104,20	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	424,32	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	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 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>752</b>	<b>25,59</b>	<b>25,07</b>	<b>100,65</b>	<b>706,04</b>	<b>830,29</b>	<b>1176,02</b>	<b>62,48</b>	<b>67,55</b>	<b>188,91</b>	<b>3,58</b>	<b>0,00</b>	<b>1079,52</b>	<b>224,44</b>	<b>4,33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>2,40</b>	<b>4,87</b>	<b>20,34</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>44,82</b>	<b>42,78</b>	<b>184,35</b>	<b>1267,11</b>	<b>1910,71</b>	<b>1895,25</b>	<b>376,57</b>	<b>184,37</b>	<b>536,32</b>	<b>8,03</b>	<b>83,81</b>	<b>1143,90</b>	<b>522,98</b>	<b>5,95</b>	<b>0,64</b>	<b>0,42</b>	<b>4,17</b>	<b>10,16</b>	<b>29,43</b>

День: шестой Неделя: первая Сезон: весна-лето

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
113-08	Омлет с зеленым горошком	150	11,23	15,78	17,33	229,42	237,93	197,00	109,73	20,75	182,22	1,71	146,08	148,50	258,83	0,63	0,08	0,34	0,35	3,34	1,62
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	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	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	0,03	0,01	0,36	1,10	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520</b>	<b>15,46</b>	<b>16,57</b>	<b>73,72</b>	<b>471,74</b>	<b>513,73</b>	<b>538,88</b>	<b>137,26</b>	<b>37,07</b>	<b>223,06</b>	<b>4,64</b>	<b>146,08</b>	<b>178,50</b>	<b>263,83</b>	<b>1,38</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>1,03</b>	<b>4,88</b>	<b>11,66</b>

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

31-13	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,62	5,98	65,51	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
44	Агырчи шид	200	1,76	3,25	11,30	99,61	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
162-13	Горбуша, запеченная в сметанном соусе	90	15,21	10,52	15,04	185,50	150,65	256,16	40,21	23,57	165,52	0,56	26,30	6,85	48,32	2,06	0,12	0,13	3,00	7,07	0,31
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	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
ттк	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
ттк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>741</b>	<b>25,47</b>	<b>23,95</b>	<b>100,90</b>	<b>705,62</b>	<b>1819,32</b>	<b>804,80</b>	<b>108,90</b>	<b>73,59</b>	<b>326,57</b>	<b>3,79</b>	<b>33,22</b>	<b>999,86</b>	<b>297,90</b>	<b>6,35</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>4,45</b>	<b>10,90</b>	<b>17,31</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>40,93</b>	<b>40,52</b>	<b>174,62</b>	<b>1177,36</b>	<b>2333,05</b>	<b>1343,68</b>	<b>246,16</b>	<b>110,66</b>	<b>549,63</b>	<b>8,43</b>	<b>179,30</b>	<b>1178,36</b>	<b>561,73</b>	<b>7,73</b>	<b>0,44</b>	<b>0,60</b>	<b>5,48</b>	<b>15,78</b>	<b>28,97</b>

День: первый Неделя: вторая Сезон: весна-лето

**Завтрак для обучающихся в 1-4 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	В1	В2		РР	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
119-08	Каша "Дружба"	200	6,33	10,67	20,12	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	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
ттк	Батон	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
ттк	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>518</b>	<b>17,24</b>	<b>15,97</b>	<b>83,50</b>	<b>535,32</b>	<b>999,70</b>	<b>1001,70</b>	<b>300,72</b>	<b>200,95</b>	<b>268,68</b>	<b>8,25</b>	<b>0,00</b>	<b>4,45</b>	<b>385,00</b>	<b>1,16</b>	<b>0,55</b>	<b>0,16</b>	<b>1,57</b>	<b>5,65</b>	<b>14,33</b>

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

74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	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	200	1,55	4,40	8,29	76,60	605,83	272,83	32,17	15,87	36,57	0,61	4,50	787,63	171,38	1,85	0,04	0,04	0,55	0,97	9,71
63-08	Гуляш из курицы	100	10,15	10,96	9,14	114,89	52,49	50,58	4,64	2,61	8,44	0,16	8,00	108,00	34,00	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,54
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 изюма	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
ттк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>792</b>	<b>26,65</b>	<b>24,49</b>	<b>103,54</b>	<b>737,61</b>	<b>1430,11</b>	<b>621,52</b>	<b>68,03</b>	<b>175,62</b>	<b>300,98</b>	<b>6,39</b>	<b>30,06</b>	<b>913,93</b>	<b>226,81</b>	<b>3,30</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>3,65</b>	<b>8,37</b>	<b>10,25</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>43,89</b>	<b>40,46</b>	<b>187,04</b>	<b>1272,93</b>	<b>2429,81</b>	<b>1623,22</b>	<b>368,75</b>	<b>376,57</b>	<b>569,66</b>	<b>14,64</b>	<b>30,06</b>	<b>918,38</b>	<b>611,81</b>	<b>4,46</b>	<b>0,89</b>	<b>0,36</b>	<b>5,22</b>	<b>14,02</b>	<b>24,58</b>

День: второй Неделя: вторая Сезон: весна-лето

**Завтрак для обучающихся в 1-4 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	В1	В2		РР	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
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	200	7,51	11,95	40,59	309,79	831,70	384,28	223,93	71,34	292,43	1,89	84,95	59,81	94,40	0,97	0,27	0,29	0,63	3,09	2,03
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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>511</b>	<b>19,18</b>	<b>17,16</b>	<b>82,46</b>	<b>572,69</b>	<b>1961,88</b>	<b>515,05</b>	<b>309,79</b>	<b>86,53</b>	<b>377,40</b>	<b>2,58</b>	<b>105,18</b>	<b>78,75</b>	<b>131,85</b>	<b>1,70</b>	<b>0,33</b>	<b>0,38</b>	<b>1,10</b>	<b>4,86</b>	<b>2,36</b>

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

576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,11	2,84	14,33	1,80	153,12	7,39	10,44	13,57	0,47	0,00	384,00	79,80	0,42	0,03	0,02	0,24	0,42	6,00
47-08	Суп гороховый с отварным мясом кур	200/10	5,38	7,58	23,96	180,07	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
163-13	Котлеты, биточки, паницылы рыбные (минтай)	90	12,50	10,10	11,93	178,21	104,92	278,96	44,53	36,56	168,36	0,99	22,68	7,38	39,30	1,96	0,08	0,12	0,86	3,77	0,45
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
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
ттк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>770</b>	<b>26,12</b>	<b>23,74</b>	<b>102,30</b>	<b>707,92</b>	<b>1400,74</b>	<b>1430,46</b>	<b>119,92</b>	<b>97,10</b>	<b>334,13</b>	<b>4,19</b>	<b>43,20</b>	<b>1398,10</b>	<b>362,40</b>	<b>5,17</b>	<b>0,32</b>	<b>0,29</b>	<b>3,42</b>	<b>8,97</b>	<b>20,83</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>45,30</b>	<b>40,90</b>	<b>184,76</b>	<b>1280,60</b>	<b>3362,62</b>	<b>1945,51</b>	<b>429,71</b>	<b>183,63</b>	<b>711,53</b>	<b>6,77</b>	<b>148,38</b>	<b>1476,85</b>	<b>494,25</b>	<b>6,87</b>	<b>0,65</b>	<b>0,67</b>	<b>4,52</b>	<b>13,83</b>	<b>23,19</b>

День: третий Неделя: вторая Сезон: весна-лето

**Завтрак для обучающихся в 1-4 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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
609	Котлеты, биточки (особые)	50	6,23	10,92	16,87	145,01	33,73	22,29	12,61	3,37	14,16	0,14	7,80	7,60	14,55	0,13	0,01	0,02	0,11	0,32	0,05
128-08	Каша пшеничная молочная	200	8,70	4,46	28,51	164,38	786,43	125,15	108,88	11,96	78,30	0,16	40,00	38,10	74,29	0,19	0,03	0,12	0,08	0,78	0,50
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	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>506</b>	<b>19,11</b>	<b>15,81</b>	<b>80,99</b>	<b>470,67</b>	<b>1099,70</b>	<b>193,53</b>	<b>131,61</b>	<b>22,15</b>	<b>124,13</b>	<b>0,87</b>	<b>47,80</b>	<b>45,70</b>	<b>88,84</b>	<b>0,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,59</b>	<b>2,33</b>	<b>0,55</b>

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

8-13	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	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
тгк	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
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>848</b>	<b>26,83</b>	<b>27,58</b>	<b>116,52</b>	<b>775,36</b>	<b>1697,18</b>	<b>816,81</b>	<b>89,32</b>	<b>59,78</b>	<b>468,77</b>	<b>9,01</b>	<b>5094,99</b>	<b>1990,83</b>	<b>8943,04</b>	<b>9,59</b>	<b>0,41</b>	<b>1,95</b>	<b>9,42</b>	<b>19,69</b>	<b>21,48</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>45,94</b>	<b>43,39</b>	<b>197,51</b>	<b>1246,02</b>	<b>2796,88</b>	<b>1010,34</b>	<b>220,93</b>	<b>81,93</b>	<b>592,90</b>	<b>9,88</b>	<b>5142,79</b>	<b>2036,53</b>	<b>9031,88</b>	<b>10,53</b>	<b>0,49</b>	<b>2,10</b>	<b>10,01</b>	<b>22,02</b>	<b>22,03</b>	

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: весна-лето

**Завтрак для обучающихся в 1-4 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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
181	Котлеты, биточки, шницели	50	5,86	4,93	11,93	130,61	29,28	31,95	16,90	4,20	21,00	0,24	17,60	12,57	24,06	0,15	0,02	0,03	0,12	0,42	0,12
130	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,91	10,74	28,83	267,37	721,14	42,18	11,09	19,89	60,02	0,46	18,48	13,86	20,80	0,21	0,03	0,02	0,56	1,37	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
тгк	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
тгк	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>507</b>	<b>15,41</b>	<b>16,05</b>	<b>82,99</b>	<b>581,73</b>	<b>985,97</b>	<b>134,38</b>	<b>40,35</b>	<b>31,15</b>	<b>109,72</b>	<b>1,34</b>	<b>36,08</b>	<b>26,99</b>	<b>45,00</b>	<b>0,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>1,04</b>	<b>2,85</b>	<b>1,26</b>

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

17-08	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	5,52	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	5,02	15,40	114,29	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
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	90	10,53	7,10	17,97	209,59	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
468	Гороховое пюре	150	6,04	12,40	38,03	267,32	1,35	2,37	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	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
тгк	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
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>751</b>	<b>23,49</b>	<b>27,61</b>	<b>116,64</b>	<b>814,68</b>	<b>980,16</b>	<b>610,36</b>	<b>83,39</b>	<b>39,48</b>	<b>128,19</b>	<b>1,73</b>	<b>35,39</b>	<b>849,06</b>	<b>237,59</b>	<b>4,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>1,40</b>	<b>3,21</b>	<b>17,13</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>38,90</b>	<b>43,66</b>	<b>199,63</b>	<b>1396,41</b>	<b>1966,13</b>	<b>744,74</b>	<b>123,74</b>	<b>70,63</b>	<b>237,91</b>	<b>3,07</b>	<b>71,47</b>	<b>876,05</b>	<b>282,59</b>	<b>4,91</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>2,44</b>	<b>6,06</b>	<b>18,39</b>	

День: пятый Неделя: вторая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 1-4 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	PЭ	ТЭ	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каша пшеничная молочная	200	7,19	9,15	24,23	238,01	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50
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 (порциями)	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 (порциями)	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
тгк	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
тгк	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>566</b>	<b>16,53</b>	<b>19,72</b>	<b>76,04</b>	<b>583,69</b>	<b>1128,63</b>	<b>968,65</b>	<b>382,09</b>	<b>146,50</b>	<b>344,96</b>	<b>7,25</b>	<b>61,00</b>	<b>92,71</b>	<b>342,51</b>	<b>1,45</b>	<b>0,46</b>	<b>0,28</b>	<b>1,75</b>	<b>6,38</b>	<b>17,77</b>

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

29-13	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,48	2,70	12,02	53,90	540,31	74,16	12,29	7,02	14,74	0,32	0,00	11,66	2,43	1,39	0,01	0,01	0,05	0,14	1,33
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
423	Тефтели из говядины с рисом	90	14,50	10,49	20,08	229,21	3,96	57,79	11,38	7,39	31,03	0,34	28,80	28,80	54,00	0,29	0,02	0,02	0,21	0,59	1,08
тгк	Картофель запеченный	150	3,53	9,03	31,27	218,80	170,13	1003,50	19,20	40,73	102,95	1,60	0,00	35,33	5,30	3,84	0,21	0,12	2,30	3,18	35,33
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 ржальной	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
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>756</b>	<b>23,40</b>	<b>26,93</b>	<b>101,33</b>	<b>705,13</b>	<b>1054,49</b>	<b>1439,68</b>	<b>88,09</b>	<b>91,22</b>	<b>251,15</b>	<b>4,69</b>	<b>35,10</b>	<b>924,55</b>	<b>249,19</b>	<b>7,79</b>	<b>0,32</b>	<b>0,22</b>	<b>3,12</b>	<b>5,49</b>	<b>43,26</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>39,93</b>	<b>46,65</b>	<b>177,37</b>	<b>1288,82</b>	<b>2183,12</b>	<b>2408,33</b>	<b>470,18</b>	<b>237,72</b>	<b>596,11</b>	<b>11,94</b>	<b>96,10</b>	<b>1017,26</b>	<b>591,70</b>	<b>9,24</b>	<b>0,78</b>	<b>0,50</b>	<b>4,87</b>	<b>11,87</b>	<b>61,03</b>

День: шестой Неделя: вторая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 1-4 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	PЭ	ТЭ	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
460	Котлеты рубленые из куриной грудки	55	6,28	4,93	9,34	126,03	45,34	35,59	20,67	5,27	23,02	0,22	24,82	18,26	27,82	0,19	0,02	0,03	0,18	0,43	0,19
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,06	12,79	24,38	262,26	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	2,54	2,03
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
тгк	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>502</b>	<b>19,24</b>	<b>19,63</b>	<b>67,21</b>	<b>557,00</b>	<b>1123,14</b>	<b>424,73</b>	<b>287,32</b>	<b>46,98</b>	<b>269,55</b>	<b>1,41</b>	<b>118,77</b>	<b>86,07</b>	<b>138,72</b>	<b>1,65</b>	<b>0,19</b>	<b>0,36</b>	<b>1,23</b>	<b>4,40</b>	<b>2,48</b>

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 с отварным мясом кур	200/15	6,14	5,15	9,58	106,96	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
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	10,24	11,22	5,40	202,91	306,27	32,67	27,21	3,44	21,12	0,09	17,74	16,07	24,78	0,11	0,01	0,04	0,07	0,29	0,06
106-13	Каша пшеничная 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
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	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>800</b>	<b>26,58</b>	<b>23,74</b>	<b>112,16</b>	<b>795,19</b>	<b>1492,20</b>	<b>709,61</b>	<b>106,14</b>	<b>62,31</b>	<b>138,87</b>	<b>2,75</b>	<b>42,22</b>	<b>818,18</b>	<b>220,13</b>	<b>4,69</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>1,54</b>	<b>3,36</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>45,82</b>	<b>43,37</b>	<b>179,37</b>	<b>1352,18</b>	<b>2615,34</b>	<b>1134,34</b>	<b>393,46</b>	<b>109,29</b>	<b>408,42</b>	<b>4,16</b>	<b>160,99</b>	<b>904,25</b>	<b>358,85</b>	<b>6,34</b>	<b>0,31</b>	<b>0,51</b>	<b>2,77</b>	<b>7,76</b>	<b>10,94</b>

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

Утверждаю

Директор ООО "Домашняя Кухня"

Фефилов А.Г.

01.03.2024 г.



Утверждаю

Директор МБОУ "СОШ № 18"

Болотова Е. В.



Примерное ежедневное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
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	0,03	0,00	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	Кекс "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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>18,23</b>	<b>19,70</b>	<b>95,67</b>	<b>618,10</b>	<b>1175,97</b>	<b>98,00</b>	<b>23,81</b>	<b>31,57</b>	<b>106,13</b>	<b>1,14</b>	<b>23,11</b>	<b>17,33</b>	<b>26,00</b>	<b>0,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>1,10</b>	<b>2,92</b>	<b>0,00</b>

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

576 Т	Огурец соленый (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, пшеницы	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	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40
тгк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>880</b>	<b>30,53</b>	<b>27,60</b>	<b>115,67</b>	<b>818,29</b>	<b>2059,58</b>	<b>690,66</b>	<b>84,53</b>	<b>48,72</b>	<b>145,15</b>	<b>2,92</b>	<b>52,76</b>	<b>1274,32</b>	<b>325,11</b>	<b>2,33</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>1,64</b>	<b>3,84</b>	<b>9,08</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>1460</b>	<b>48,76</b>	<b>47,30</b>	<b>211,34</b>	<b>1436,39</b>	<b>3235,55</b>	<b>788,66</b>	<b>108,34</b>	<b>80,28</b>	<b>251,28</b>	<b>4,05</b>	<b>75,86</b>	<b>1291,65</b>	<b>351,11</b>	<b>3,20</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>2,73</b>	<b>6,75</b>	<b>9,08</b>

День: второй Неделя: первая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	60	7,02	6,86	11,98	139,73	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 пшеничная 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
тгк	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
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	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>585</b>	<b>21,56</b>	<b>20,27</b>	<b>91,55</b>	<b>669,66</b>	<b>1380,71</b>	<b>412,11</b>	<b>231,76</b>	<b>73,65</b>	<b>300,77</b>	<b>2,45</b>	<b>63,58</b>	<b>71,22</b>	<b>121,36</b>	<b>1,08</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>1,33</b>	<b>5,49</b>	<b>0,99</b>

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	Пшеничные шпиды 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
тгк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>883</b>	<b>30,03</b>	<b>30,01</b>	<b>115,28</b>	<b>816,84</b>	<b>1696,73</b>	<b>2311,91</b>	<b>319,32</b>	<b>157,63</b>	<b>575,18</b>	<b>7,01</b>	<b>116,01</b>	<b>4117,24</b>	<b>886,57</b>	<b>11,90</b>	<b>0,52</b>	<b>0,57</b>	<b>7,07</b>	<b>14,86</b>	<b>26,22</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>1468</b>	<b>51,59</b>	<b>50,28</b>	<b>206,82</b>	<b>1486,50</b>	<b>3077,44</b>	<b>2724,02</b>	<b>551,08</b>	<b>231,28</b>	<b>875,95</b>	<b>9,46</b>	<b>179,60</b>	<b>4188,46</b>	<b>1007,93</b>	<b>12,98</b>	<b>0,78</b>	<b>0,82</b>	<b>8,40</b>	<b>20,35</b>	<b>27,20</b>

День: третий Неделя: первая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	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	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
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
ттк	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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>671</b>	<b>20,96</b>	<b>22,70</b>	<b>79,16</b>	<b>612,75</b>	<b>1398,51</b>	<b>1165,69</b>	<b>572,18</b>	<b>153,75</b>	<b>445,52</b>	<b>7,54</b>	<b>137,69</b>	<b>130,90</b>	<b>351,82</b>	<b>2,09</b>	<b>0,44</b>	<b>0,49</b>	<b>1,90</b>	<b>7,06</b>	<b>19,85</b>

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

ттк	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
ттк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>890</b>	<b>30,02</b>	<b>29,90</b>	<b>124,76</b>	<b>883,97</b>	<b>2101,18</b>	<b>1410,79</b>	<b>182,30</b>	<b>106,88</b>	<b>275,77</b>	<b>5,19</b>	<b>31,24</b>	<b>2851,73</b>	<b>584,86</b>	<b>8,85</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>3,36</b>	<b>6,38</b>	<b>54,50</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>1561</b>	<b>50,98</b>	<b>52,59</b>	<b>203,92</b>	<b>1496,72</b>	<b>3499,69</b>	<b>2576,47</b>	<b>754,48</b>	<b>260,62</b>	<b>721,29</b>	<b>12,72</b>	<b>168,93</b>	<b>2982,63</b>	<b>936,68</b>	<b>10,94</b>	<b>0,73</b>	<b>0,73</b>	<b>5,26</b>	<b>13,43</b>	<b>74,35</b>

День: четвертый Неделя: первая Сезон: весна-лето

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецепта	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	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
98-08	Макаронь 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
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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560</b>	<b>21,25</b>	<b>22,06</b>	<b>78,18</b>	<b>584,56</b>	<b>1923,62</b>	<b>165,22</b>	<b>280,62</b>	<b>31,73</b>	<b>230,66</b>	<b>1,96</b>	<b>52,50</b>	<b>38,81</b>	<b>122,14</b>	<b>1,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>1,16</b>	<b>4,95</b>	<b>1,20</b>

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
ттк	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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>884</b>	<b>30,92</b>	<b>32,17</b>	<b>116,21</b>	<b>835,92</b>	<b>2787,02</b>	<b>770,36</b>	<b>110,12</b>	<b>47,76</b>	<b>137,14</b>	<b>2,87</b>	<b>80,29</b>	<b>827,06</b>	<b>260,83</b>	<b>3,15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>1,07</b>	<b>2,59</b>	<b>11,67</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>1444</b>	<b>52,17</b>	<b>54,24</b>	<b>194,39</b>	<b>1420,48</b>	<b>4710,64</b>	<b>935,58</b>	<b>390,75</b>	<b>79,49</b>	<b>367,80</b>	<b>4,83</b>	<b>132,79</b>	<b>865,87</b>	<b>382,97</b>	<b>5,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>2,22</b>	<b>7,54</b>	<b>12,86</b>



День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето

**Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)**

№ рец.	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		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
423	Тефтели 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
тгк	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>566</b>	<b>22,08</b>	<b>21,60</b>	<b>93,84</b>	<b>648,33</b>	<b>1279,53</b>	<b>784,27</b>	<b>355,88</b>	<b>126,50</b>	<b>410,48</b>	<b>4,73</b>	<b>103,96</b>	<b>79,68</b>	<b>323,43</b>	<b>1,86</b>	<b>0,43</b>	<b>0,32</b>	<b>2,10</b>	<b>6,05</b>	<b>9,53</b>

**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	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
тгк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>884</b>	<b>30,17</b>	<b>30,87</b>	<b>116,36</b>	<b>835,16</b>	<b>1147,52</b>	<b>1428,17</b>	<b>82,23</b>	<b>80,06</b>	<b>220,08</b>	<b>4,11</b>	<b>0,00</b>	<b>1339,15</b>	<b>278,44</b>	<b>5,81</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>2,86</b>	<b>5,75</b>	<b>26,77</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>52,25</b>	<b>52,47</b>	<b>210,20</b>	<b>1483,49</b>	<b>2427,05</b>	<b>2212,44</b>	<b>438,11</b>	<b>206,56</b>	<b>630,56</b>	<b>8,83</b>	<b>103,96</b>	<b>1418,82</b>	<b>601,87</b>	<b>7,67</b>	<b>0,72</b>	<b>0,49</b>	<b>4,96</b>	<b>11,80</b>	<b>36,31</b>

День: шестой Неделя: первая Сезон: весна-лето

**Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)**

№ рец.	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		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
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
тгк	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	0,02	0,04	0,04	0,00
тгк	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	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00	
тгк	Яблоки	1 штг	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>570</b>	<b>19,20</b>	<b>21,83</b>	<b>79,50</b>	<b>548,21</b>	<b>593,04</b>	<b>604,55</b>	<b>173,83</b>	<b>43,98</b>	<b>283,80</b>	<b>5,21</b>	<b>194,77</b>	<b>228,00</b>	<b>350,11</b>	<b>1,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,48</b>	<b>1,14</b>	<b>5,99</b>	<b>12,20</b>

**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	Атырчи 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
тгк	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
тгк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>871</b>	<b>30,01</b>	<b>29,54</b>	<b>115,67</b>	<b>834,82</b>	<b>2155,55</b>	<b>997,25</b>	<b>131,02</b>	<b>88,14</b>	<b>377,66</b>	<b>4,44</b>	<b>37,87</b>	<b>1347,69</b>	<b>380,37</b>	<b>8,22</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>5,15</b>	<b>12,49</b>	<b>25,69</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>49,22</b>	<b>51,37</b>	<b>195,18</b>	<b>1383,04</b>	<b>2748,59</b>	<b>1601,80</b>	<b>304,86</b>	<b>132,12</b>	<b>661,47</b>	<b>9,65</b>	<b>232,65</b>	<b>1575,69</b>	<b>730,48</b>	<b>9,81</b>	<b>0,52</b>	<b>0,75</b>	<b>6,30</b>	<b>18,48</b>	<b>37,89</b>

День: первый 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	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
119-08	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
ттк	Батон	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
ттк	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>568</b>	<b>18,82</b>	<b>18,64</b>	<b>88,53</b>	<b>597,27</b>	<b>1186,27</b>	<b>1118,15</b>	<b>337,64</b>	<b>225,09</b>	<b>302,82</b>	<b>9,14</b>	<b>0,00</b>	<b>5,40</b>	<b>432,97</b>	<b>1,20</b>	<b>0,62</b>	<b>0,18</b>	<b>1,72</b>	<b>6,33</b>	<b>16,11</b>
<b>Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)</b>																					
74Т	Икра кабачковая (заводская)	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	Пши 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 изюма	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
ттк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>902</b>	<b>30,59</b>	<b>29,86</b>	<b>114,91</b>	<b>816,70</b>	<b>1592,07</b>	<b>699,84</b>	<b>77,00</b>	<b>180,11</b>	<b>311,81</b>	<b>6,57</b>	<b>32,79</b>	<b>1132,44</b>	<b>276,46</b>	<b>3,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>3,81</b>	<b>8,66</b>	<b>12,79</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смены)</b>			<b>49,41</b>	<b>48,50</b>	<b>203,44</b>	<b>1413,97</b>	<b>2778,33</b>	<b>1817,99</b>	<b>414,64</b>	<b>405,20</b>	<b>614,63</b>	<b>15,71</b>	<b>32,79</b>	<b>1137,84</b>	<b>709,43</b>	<b>5,00</b>	<b>0,97</b>	<b>0,39</b>	<b>5,52</b>	<b>14,99</b>	<b>28,90</b>

День: второй 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	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>561</b>	<b>21,06</b>	<b>20,15</b>	<b>92,61</b>	<b>650,13</b>	<b>2169,81</b>	<b>611,12</b>	<b>365,77</b>	<b>104,37</b>	<b>450,51</b>	<b>3,05</b>	<b>126,42</b>	<b>93,70</b>	<b>155,45</b>	<b>1,94</b>	<b>0,40</b>	<b>0,45</b>	<b>1,26</b>	<b>5,63</b>	<b>2,87</b>
<b>Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)</b>																					
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, паницылы 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
ттк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>900</b>	<b>30,02</b>	<b>27,84</b>	<b>115,53</b>	<b>816,48</b>	<b>1635,66</b>	<b>1751,54</b>	<b>141,12</b>	<b>116,81</b>	<b>386,07</b>	<b>4,94</b>	<b>49,82</b>	<b>1893,08</b>	<b>476,29</b>	<b>6,15</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>4,06</b>	<b>10,37</b>	<b>27,82</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смены)</b>			<b>51,08</b>	<b>47,99</b>	<b>208,14</b>	<b>1466,62</b>	<b>3805,47</b>	<b>2362,66</b>	<b>506,89</b>	<b>221,18</b>	<b>836,58</b>	<b>7,99</b>	<b>176,24</b>	<b>1986,78</b>	<b>631,74</b>	<b>8,10</b>	<b>0,78</b>	<b>0,80</b>	<b>5,32</b>	<b>16,01</b>	<b>30,69</b>

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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>566</b>	<b>22,46</b>	<b>19,11</b>	<b>91,49</b>	<b>544,76</b>	<b>1303,05</b>	<b>229,28</b>	<b>161,35</b>	<b>25,81</b>	<b>146,54</b>	<b>0,94</b>	<b>59,36</b>	<b>56,75</b>	<b>110,32</b>	<b>1,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>0,63</b>	<b>2,59</b>	<b>0,69</b>

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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>938</b>	<b>30,25</b>	<b>30,70</b>	<b>123,32</b>	<b>836,45</b>	<b>1847,52</b>	<b>987,06</b>	<b>102,14</b>	<b>70,64</b>	<b>502,38</b>	<b>9,52</b>	<b>5098,31</b>	<b>2705,54</b>	<b>9069,61</b>	<b>10,96</b>	<b>0,44</b>	<b>1,99</b>	<b>9,84</b>	<b>20,62</b>	<b>25,99</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>52,71</b>	<b>49,81</b>	<b>214,81</b>	<b>1381,21</b>	<b>3150,57</b>	<b>1216,33</b>	<b>263,49</b>	<b>96,45</b>	<b>648,92</b>	<b>10,45</b>	<b>5157,67</b>	<b>2762,29</b>	<b>9179,93</b>	<b>11,97</b>	<b>0,53</b>	<b>2,17</b>	<b>10,47</b>	<b>23,21</b>	<b>26,67</b>	

День: четвертый 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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
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	Капа 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>567</b>	<b>18,05</b>	<b>19,72</b>	<b>92,58</b>	<b>674,69</b>	<b>1172,11</b>	<b>151,31</b>	<b>46,51</b>	<b>36,97</b>	<b>128,93</b>	<b>1,51</b>	<b>44,23</b>	<b>32,97</b>	<b>55,01</b>	<b>0,97</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>1,20</b>	<b>3,27</b>	<b>1,28</b>

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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>881</b>	<b>30,02</b>	<b>32,14</b>	<b>133,77</b>	<b>951,47</b>	<b>1327,71</b>	<b>796,75</b>	<b>105,91</b>	<b>49,91</b>	<b>156,32</b>	<b>2,13</b>	<b>42,20</b>	<b>1056,78</b>	<b>292,39</b>	<b>5,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>1,71</b>	<b>3,82</b>	<b>22,58</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>48,07</b>	<b>51,86</b>	<b>226,36</b>	<b>1626,17</b>	<b>2499,82</b>	<b>948,07</b>	<b>152,42</b>	<b>86,88</b>	<b>285,24</b>	<b>3,64</b>	<b>86,43</b>	<b>1089,75</b>	<b>347,41</b>	<b>6,41</b>	<b>0,26</b>	<b>0,20</b>	<b>2,91</b>	<b>7,09</b>	<b>23,86</b>	

День: пятый 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	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каша пшеничная молочная	250	8,99	11,44	30,29	297,51	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	30,00	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 (порциями)	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 (порциями)	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
ттк	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
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>616</b>	<b>18,33</b>	<b>22,01</b>	<b>82,10</b>	<b>643,19</b>	<b>1326,43</b>	<b>1022,04</b>	<b>412,14</b>	<b>158,09</b>	<b>388,67</b>	<b>7,57</b>	<b>71,00</b>	<b>104,14</b>	<b>361,44</b>	<b>1,53</b>	<b>0,50</b>	<b>0,32</b>	<b>1,92</b>	<b>7,12</b>	<b>17,90</b>

**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
ттк	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
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
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>900</b>	<b>30,15</b>	<b>32,08</b>	<b>124,60</b>	<b>850,40</b>	<b>1526,78</b>	<b>1770,74</b>	<b>112,42</b>	<b>113,47</b>	<b>309,12</b>	<b>5,82</b>	<b>39,91</b>	<b>1159,84</b>	<b>305,85</b>	<b>10,08</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>3,77</b>	<b>6,66</b>	<b>52,75</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>48,48</b>	<b>54,08</b>	<b>206,70</b>	<b>1493,60</b>	<b>2853,21</b>	<b>2792,78</b>	<b>524,56</b>	<b>271,56</b>	<b>697,78</b>	<b>13,39</b>	<b>110,91</b>	<b>1263,98</b>	<b>667,29</b>	<b>11,61</b>	<b>0,89</b>	<b>0,58</b>	<b>5,69</b>	<b>13,78</b>	<b>70,64</b>

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	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
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
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>557</b>	<b>21,83</b>	<b>23,00</b>	<b>77,16</b>	<b>634,02</b>	<b>1331,80</b>	<b>499,51</b>	<b>340,53</b>	<b>54,93</b>	<b>316,84</b>	<b>1,60</b>	<b>142,26</b>	<b>102,68</b>	<b>164,85</b>	<b>1,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0,43</b>	<b>1,41</b>	<b>5,07</b>	<b>3,00</b>

**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 пшеничная 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
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
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>895</b>	<b>30,26</b>	<b>28,45</b>	<b>118,40</b>	<b>876,17</b>	<b>1742,04</b>	<b>862,07</b>	<b>128,33</b>	<b>73,85</b>	<b>165,47</b>	<b>3,37</b>	<b>45,64</b>	<b>984,54</b>	<b>259,66</b>	<b>6,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>1,74</b>	<b>3,80</b>	<b>10,69</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>52,08</b>	<b>51,45</b>	<b>195,55</b>	<b>1510,19</b>	<b>3073,84</b>	<b>1361,58</b>	<b>468,86</b>	<b>128,78</b>	<b>482,31</b>	<b>4,97</b>	<b>187,91</b>	<b>1087,22</b>	<b>424,51</b>	<b>8,07</b>	<b>0,36</b>	<b>0,60</b>	<b>3,16</b>	<b>8,88</b>	<b>13,70</b>

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