

День: пятый Неделя: первая

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
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	200/10	6,20	11,33	42,02	289,01	833,08	199,57	138,26	37,20	164,70	0,64	71,20	50,80	79,32	0,38	0,08	0,19	0,82	2,32	1,35
109В	Флан творожный со сгущ/молоком	60/12	8,14	8,04	11,07	156,62	61,54	142,41	125,35	16,61	136,78	0,46	48,88	33,03	84,87	0,43	0,04	0,21	0,15	2,16	1,34
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	44	3,15	0,31	20,75	98,52	219,56	36,01	7,74	5,36	24,88	0,42	0,00	0,00	0,00	0,48	0,03	0,01	0,32	0,97	0,00
Итого за 'Завтрак '		526	17,67	19,72	83,05	580,04	1114,28	378,25	271,61	59,17	326,36	1,55	120,08	83,83	164,19	1,29	0,15	0,41	1,29	5,45	2,69

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
63	Пуштыне шнд с курицей (кур.филе)	200	5,98	5,25	20,13	189,14	451,70	485,42	20,14	29,19	77,97	1,11	18,60	821,13	170,42	0,98	0,09	0,09	1,56	1,73	6,40
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	90	11,81	9,25	17,61	199,80	71,03	335,55	48,19	45,57	189,24	1,04	30,69	2208,53	406,89	2,81	0,10	0,14	1,12	3,68	2,04
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,72	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,02	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед '		755	25,60	24,17	102,10	756,04	983,24	1791,97	145,05	130,28	425,79	5,73	69,81	3085,36	622,81	6,40	0,38	0,39	4,57	9,47	21,47
Итого за день (1 и 2 смена)			43,27	43,89	185,15	1336,08	2097,52	2170,22	416,67	189,44	752,15	7,28	189,89	3169,19	787,00	7,70	0,54	0,81	5,86	14,92	24,16

День: шестой Неделя: первая

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
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная со слив/маслом	200/10	9,15	12,70	23,02	246,80	873,29	403,50	235,13	74,90	307,06	1,99	89,20	62,80	99,12	1,02	0,28	0,31	0,66	3,24	2,13
тгк	Булочка с повидлом	75	3,85	4,40	26,00	162,43	208,41	102,02	26,86	9,93	56,62	0,91	21,03	15,61	38,27	0,73	0,06	0,06	0,56	1,78	0,11
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	Батон	45	3,47	1,35	18,87	102,88	193,05	58,95	9,90	14,85	38,25	0,90	0,00	0,00	0,00	0,77	0,07	0,02	0,72	1,35	0,00
Итого за 'Завтрак '		530	19,24	19,02	83,58	582,15	1278,85	971,29	407,67	170,15	461,96	6,58	110,23	78,41	330,39	2,52	0,60	0,45	1,94	7,30	9,44

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

29	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,77	5,40	5,81	75,09	169,50	173,37	8,47	9,94	22,76	0,37	0,00	583,92	121,56	2,72	0,03	0,02	0,35	0,61	2,82
153	Суп с крупой и отварным мясом кур	200/10	5,64	4,33	24,47	165,14	13,62	93,81	10,86	26,20	65,29	0,71	9,60	972,80	218,60	0,16	0,08	0,03	0,97	1,08	0,52
тгк	Капуста тушеная с фаршем (гов)	240	13,46	13,73	26,76	264,76	63,61	866,55	116,62	54,82	162,30	2,08	0,00	1190,68	232,72	3,54	0,09	0,14	3,05	6,08	36,13
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
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,96	0,28	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,01	0,21	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,75	7,39	9,81	32,99	0,81	0,00	0,96	0,24	0,33	0,03	0,01	0,13	0,48	0,00
Итого за 'Обед '		764	23,92	23,93	105,09	709,25	542,93	1210,28	148,88	104,42	300,30	4,29	9,60	2748,36	573,12	7,09	0,25	0,21	4,72	8,91	39,47
Итого за день (1 и 2 смена)			43,16	42,95	188,67	1291,39	1821,78	2181,57	556,55	274,57	762,26	10,87	119,83	2826,77	903,51	9,61	0,86	0,66	6,65	16,21	48,91

День: третий Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 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	ТЭ	В1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	75	7,28	10,08	11,89	124,60	94,83	173,07	25,18	44,63	102,08	0,78	14,04	13,68	26,19	0,14	0,04	0,06	3,48	0,32	0,09
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	3,23	20,52	155,50	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
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	Печенье для детского питания	50	3,70	5,50	16,00	155,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,31	20,74	95,52	219,56	36,01	7,74	5,36	24,89	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Завтрак '		519	19,24	19,17	83,22	586,73	457,48	220,65	38,01	50,80	129,67	1,30	28,67	25,22	42,79	0,68	0,08	0,07	3,81	1,30	1,21

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

573В	Салат "Ульява"	60	5,43	6,98	8,81	150,39	101,08	108,53	4,72	5,28	13,49	0,22	0,00	5,04	0,99	2,68	0,02	0,01	0,20	0,37	1,81
56	Суп из овощей	200	1,65	4,92	9,58	86,95	8,66	281,06	21,04	15,89	41,73	0,53	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93
157/1В	Битки "Нежные" (гов,кур)	90	9,15	8,10	13,99	156,89	38,84	147,30	6,30	25,38	77,83	0,62	0,00	0,00	0,00	2,14	0,03	0,05	2,38	0,15	0,30
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	18,16	70,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,19	12,73	60,46	134,73	22,10	4,76	3,29	15,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,01	0,20	0,59	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед '		747	25,15	24,39	105,99	757,94	407,93	661,96	53,89	65,94	216,92	4,16	19,52	788,90	196,71	8,08	0,32	0,33	4,06	4,22	9,04
Итого за день (1 и 2 смена)			44,39	43,55	189,21	1344,67	865,41	882,60	91,89	116,74	346,59	5,46	48,19	814,12	239,50	8,76	0,40	0,40	7,87	5,53	10,25

День: четвертый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 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	ТЭ	В1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес"молочная	200	8,71	11,10	24,92	235,05	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
106	Запеканка из творога со сгущ/молоком	60/10	7,40	8,11	14,76	193,53	39,08	96,07	107,20	14,88	133,00	0,31	46,94	36,54	82,93	0,23	0,03	0,18	0,16	2,37	0,21
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	40	2,85	0,28	18,85	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
Итого за 'Завтрак '		510	19,15	19,53	67,75	554,03	1070,48	513,35	338,43	91,09	448,05	2,61	131,89	96,35	177,33	1,64	0,33	0,48	1,08	6,34	2,24

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

37/1	Салат из свёклы с сыром	60	2,92	4,79	5,06	72,67	121,63	132,61	95,22	13,72	65,44	0,65	11,34	16,18	22,40	1,41	0,01	0,04	0,09	0,81	1,99
44	Агьрчи шьд с отварным мясом кур	200/9	3,76	5,52	13,34	135,13	103,47	316,45	25,21	23,93	61,20	0,73	6,92	753,23	168,27	1,02	0,06	0,05	1,26	1,17	7,18
179В	Котлета "Донская" (кур)	90	13,12	9,91	12,54	190,97	65,87	264,08	12,56	51,10	118,98	1,13	13,50	6,94	23,89	2,46	0,05	0,08	3,96	0,66	1,67
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	2,97	23,70	130,90	570,90	33,39	8,78	15,75	47,52	0,36	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	1,08	0,00
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60
ттк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,01	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед '		764	26,14	23,79	101,10	729,49	1166,05	907,74	165,71	128,25	352,97	4,44	46,39	1001,37	275,73	6,10	0,20	0,23	6,29	5,13	37,44
Итого за день (1 и 2 смена)			45,29	43,32	168,85	1283,52	2236,53	1421,09	504,13	219,34	801,02	7,05	178,28	1097,72	453,06	7,73	0,53	0,71	7,37	11,47	39,68

Утверждаю:

Директор ООО "Домашняя кухня"

Фефилов А.Г.

01.01.2025 г.



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №18"

Иванова О. А.

Примерное ежедневное меню

День: первый Неделя: первая

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

Table with columns: № рец, Наименование блюда, Выход, г, Белки, г, Жиры, г, Углеводы, г, ЭЦ, ккал, and various vitamins/minerals (Na, K, Ca, Mg, P, Fe, A, B, PE, TE, B1, B2, PP, NE). Rows include items like 'Колбаска "Витаминка"', 'Каша пшеничная вязкая', etc.

Итого за 'Завтрак'

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

Table with columns: № рец, Наименование блюда, Выход, г, Белки, г, Жиры, г, Углеводы, г, ЭЦ, ккал, and various vitamins/minerals. Rows include items like 'Салат "Золотая осень"', 'Суп картофельный с макаронными изделиями...', etc.

Итого за 'Обед'

Итого за день (1 и 2 смена)

День: второй Неделя: первая

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

Table with columns: № рец, Наименование блюда, Выход, г, Белки, г, Жиры, г, Углеводы, г, ЭЦ, ккал, and various vitamins/minerals. Rows include items like 'Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом', 'Манник со сгущ/молоком', etc.

Итого за 'Завтрак'

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

Table with columns: № рец, Наименование блюда, Выход, г, Белки, г, Жиры, г, Углеводы, г, ЭЦ, ккал, and various vitamins/minerals. Rows include items like 'Салат "Заря"', 'Рассольник ленинградский со сметаной и отварным мясом кур', etc.

Итого за 'Обед'

Итого за день (1 и 2 смена)



День: пятый Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 5-11 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
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	250	7,38	13,49	50,00	344,06	991,76	237,58	164,60	44,29	196,07	0,76	84,76	60,48	94,43	0,45	0,10	0,23	0,98	2,76	1,61
109В	Флан творожный со сгущ/молоком	60/12	8,14	8,04	11,07	156,62	61,54	142,41	125,35	16,61	136,78	0,46	48,88	33,03	84,87	0,43	0,04	0,21	0,15	2,16	1,34
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	50	3,58	0,35	23,58	111,96	249,50	40,93	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
Итого за 'Завтрак'		572	19,28	21,92	93,86	648,52	1302,90	421,18	299,01	66,98	361,13	1,73	133,64	93,51	179,30	1,43	0,17	0,45	1,49	6,02	2,95

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
63	Пуштыгэ шьд с курицей	250	7,48	6,56	27,66	236,43	564,63	606,78	25,18	36,49	97,46	1,39	23,25	1026,41	213,03	1,23	0,11	0,11	1,95	2,16	8,00
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	100	14,12	10,28	18,46	210,37	78,92	372,83	53,54	50,63	210,27	1,16	34,10	2453,92	452,10	3,12	0,11	0,16	1,24	4,09	2,27
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
тгк	Хлеб ржаной	25	1,56	0,27	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,36	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		890	30,89	30,05	120,31	887,77	1227,77	2184,59	178,29	158,11	505,39	7,00	81,97	3547,62	719,90	8,17	0,45	0,47	5,44	11,07	26,13
Итого за день (1 и 2 смена)			50,17	51,97	214,17	1536,29	2530,67	2605,77	477,29	225,10	866,52	8,73	215,62	3641,12	899,19	9,60	0,62	0,92	6,93	17,09	29,08

День: шестой Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 5-11 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
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес"молочная со слив/маслом	250	10,89	15,12	27,40	293,81	1039,63	480,36	279,92	89,17	365,55	2,37	106,19	74,76	118,00	1,21	0,33	0,37	0,79	3,86	2,54
тгк	Булочка с повидлом	75	3,85	4,40	26,00	162,43	208,41	102,02	26,86	9,93	56,62	0,91	21,03	15,61	38,27	0,73	0,06	0,06	0,56	1,78	0,11
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	Батон	45	3,47	1,35	18,87	102,88	193,05	58,95	9,90	14,85	38,25	0,90	0,00	0,00	0,00	0,77	0,07	0,02	0,72	1,35	0,00
Итого за 'Завтрак'		570	20,98	21,44	87,96	629,16	1445,19	1048,15	452,46	184,42	520,45	6,96	127,22	90,37	349,27	2,71	0,65	0,51	2,06	7,92	9,85

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

29	Салат картофельный с соленым огурцом	100	2,08	9,00	9,68	125,15	282,50	288,95	14,12	16,57	37,93	0,62	0,00	973,20	202,60	4,53	0,05	0,03	0,58	1,02	4,70
153	Суп с крупой и отварным мясом кур	250/10	6,98	5,36	30,30	204,46	16,86	116,15	13,45	32,44	80,84	0,88	11,89	1204,42	270,65	0,20	0,10	0,04	1,20	1,34	0,64
тгк	Капуста тушеная с фаршем (гов)	280	15,70	16,02	31,22	308,89	86,58	1179,46	158,73	74,62	220,89	2,83	0,00	1620,65	316,76	4,82	0,12	0,19	4,15	8,28	49,18
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
тгк	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,29	18,86	89,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
тгк	Хлеб ржаной	33	2,05	0,35	12,52	58,32	201,30	71,15	10,16	13,49	45,36	1,12	0,00	1,32	0,33	0,46	0,04	0,02	0,18	0,66	0,00
Итого за 'Обед'		913	30,09	31,02	127,38	881,05	786,94	1688,69	203,76	141,98	407,64	5,85	11,89	3799,59	790,34	10,46	0,35	0,29	6,40	12,17	54,52
Итого за день (1 и 2 смена)			51,07	52,45	215,34	1510,21	2232,13	2736,84	656,21	326,40	928,09	12,81	139,11	3889,96	1139,61	13,17	1,00	0,80	8,46	20,09	64,37

