

Утверждаю:  
 Директор ООО "Домашняя кухня"  
 Фефилов А.А.  
 01.03.2025

Согласовано:  
 Директор МБОУ "СОШ №18"  
 Иванова О. А.

Примерное ежедневное меню

День: первый 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	ГЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
82	Колобаски (Витаминизирован)	60	7,65	8,40	1,98	118,33	47,72	147,88	5,64	41,89	83,23	0,69	7,20	500,92	116,35	2,06	0,03	0,04	3,35	0,06	0,10
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	4,54	6,11	32,48	197,58	760,88	103,54	21,13	38,89	108,63	1,34	19,51	23,41	23,41	0,20	0,17	0,02	0,67	2,25	0,00
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
тгк	Джем (повидло)	7	0,03	0,00	4,21	16,03	0,07	7,95	0,86	0,43	0,55	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01
тгк	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,29	19,33	91,81	204,59	33,56	7,21	4,99	23,19	0,39	0,00	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,90	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>508</b>	<b>18,45</b>	<b>15,86</b>	<b>72,69</b>	<b>494,20</b>	<b>1017,88</b>	<b>752,86</b>	<b>175,14</b>	<b>171,46</b>	<b>298,42</b>	<b>6,05</b>	<b>26,71</b>	<b>524,97</b>	<b>332,88</b>	<b>2,72</b>	<b>0,42</b>	<b>0,12</b>	<b>4,38</b>	<b>4,43</b>	<b>7,32</b>

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

95В	Салат "Мартовский"	60	2,07	5,29	6,83	91,23	13,61	78,17	9,16	9,32	36,77	0,44	13,50	123,36	48,17	2,85	0,03	0,05	0,28	0,89	2,34
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	200/8	2,58	1,15	20,32	106,38	13,45	341,60	10,29	23,27	55,39	0,75	0,00	925,12	192,54	1,06	0,08	0,05	1,35	1,37	4,92
164/1В	Котлета "Московская" (гов.свин)	90	12,93	14,61	15,76	252,33	104,40	206,08	8,48	19,98	112,26	1,15	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,06	2,72	0,05
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
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	28	2,00	0,20	13,20	62,70	139,72	22,92	4,93	3,42	15,83	0,27	0,00	0,00	0,00	0,31	0,03	0,00	0,20	0,62	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	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>756</b>	<b>26,79</b>	<b>27,30</b>	<b>102,32</b>	<b>774,73</b>	<b>960,22</b>	<b>693,12</b>	<b>45,27</b>	<b>64,49</b>	<b>249,94</b>	<b>3,34</b>	<b>28,13</b>	<b>1060,26</b>	<b>257,37</b>	<b>7,20</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>3,99</b>	<b>6,01</b>	<b>7,31</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>45,24</b>	<b>43,16</b>	<b>175,01</b>	<b>1268,93</b>	<b>1978,11</b>	<b>1445,97</b>	<b>220,41</b>	<b>235,94</b>	<b>548,36</b>	<b>9,39</b>	<b>54,84</b>	<b>1585,23</b>	<b>590,26</b>	<b>9,91</b>	<b>0,76</b>	<b>0,32</b>	<b>8,37</b>	<b>10,44</b>	<b>14,63</b>

День: второй 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	ГЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	4,80	9,46	8,94	130,60	825,75	131,41	114,32	12,56	82,22	0,17	42,00	40,00	78,00	0,20	0,03	0,13	0,09	0,82	0,52
274	Манник на сметане со сгущ/молоком	60/20	4,98	7,78	28,03	197,78	40,68	89,53	71,09	7,80	58,07	0,21	35,04	21,12	62,80	0,70	0,02	0,10	0,06	0,69	0,10
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	42	3,00	0,29	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,93	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>532</b>	<b>15,55</b>	<b>18,10</b>	<b>72,46</b>	<b>492,47</b>	<b>1080,11</b>	<b>662,13</b>	<b>328,58</b>	<b>95,95</b>	<b>224,07</b>	<b>3,56</b>	<b>77,04</b>	<b>61,12</b>	<b>333,80</b>	<b>1,36</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>0,45</b>	<b>3,37</b>	<b>7,82</b>

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

116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,52	122,55	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23
129	Рассольник ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	200/7	2,08	5,12	15,28	122,57	143,05	391,62	19,50	27,28	73,63	0,89	6,85	801,79	178,28	1,91	0,06	0,06	1,34	1,48	5,70
105В	Котлета куриная "Нежная" (кур)	90	14,36	8,33	11,07	184,79	74,84	220,13	20,81	55,95	129,80	1,11	12,31	4,80	21,49	2,72	0,05	0,08	4,36	0,39	0,56
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
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
тгк	Хлеб пшеничный	24	1,71	0,17	11,31	53,74	119,76	19,64	4,23	2,92	13,58	0,23	0,00	0,00	0,00	0,26	0,02	0,01	0,18	0,53	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	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>751</b>	<b>26,89</b>	<b>23,90</b>	<b>101,93</b>	<b>737,15</b>	<b>490,48</b>	<b>887,34</b>	<b>80,72</b>	<b>112,89</b>	<b>321,82</b>	<b>4,72</b>	<b>42,56</b>	<b>845,53</b>	<b>247,06</b>	<b>8,78</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>6,68</b>	<b>5,00</b>	<b>8,73</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>42,44</b>	<b>42,00</b>	<b>174,39</b>	<b>1229,62</b>	<b>1570,59</b>	<b>1549,48</b>	<b>409,30</b>	<b>208,84</b>	<b>545,90</b>	<b>8,28</b>	<b>119,60</b>	<b>906,65</b>	<b>580,86</b>	<b>10,14</b>	<b>0,52</b>	<b>0,53</b>	<b>7,14</b>	<b>8,37</b>	<b>16,55</b>

День: третий Неделя: первая  
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	ГЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	9,41	13,20	26,01	239,59	859,08	300,48	215,59	31,40	189,84	0,70	89,20	62,80	99,12	0,93	0,13	0,28	0,71	2,66	2,13
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	Печенье для детского питания	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	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	46	3,29	0,32	21,69	103,00	229,54	37,65	8,10	5,60	26,01	0,44	0,00	0,00	0,00	0,51	0,03	0,01	0,33	1,01	0,00
тгк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого за 'Завтрак'		568	15,56	16,87	74,64	493,61	1139,72	680,63	292,75	52,09	266,00	3,40	98,20	100,80	120,62	1,69	0,21	0,37	1,38	4,48	12,39

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

19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	200/11	5,11	3,80	15,51	103,12	15,51	84,18	8,14	17,40	42,51	0,51	0,00	942,14	196,28	2,02	0,04	0,02	1,15	0,60	0,51
тгк	Картофель тушеный с фаршем (гов,свин)	240	12,39	16,24	35,31	332,25	43,05	1124,28	28,35	57,13	194,12	2,42	20,00	1193,40	253,45	2,62	0,30	0,17	3,24	4,86	12,40
334В	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00
тгк	Печенье для детского питания	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	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	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
тгк	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	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		778	23,48	27,37	102,72	729,97	755,14	1423,74	75,77	99,69	306,62	4,67	20,00	3680,54	771,68	8,43	0,41	0,25	5,08	7,14	58,19
Итого за день (1 и 2 смена)			39,04	44,24	177,36	1223,59	1894,86	2104,38	368,51	151,78	572,63	8,07	118,20	3781,34	892,30	10,12	0,62	0,62	6,46	11,62	70,58

День: четвертый Неделя: первая

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	ГЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	65	7,16	8,39	11,38	117,24	75,40	148,84	6,12	14,43	81,08	0,83	0,00	0,00	0,00	1,92	0,13	0,07	1,48	1,96	0,03
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	6,77	23,60	183,01	756,05	1,64	8,35	0,43	2,93	0,07	19,51	14,64	21,95	0,05	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
тгк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	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	47	3,35	0,33	22,15	105,24	234,53	38,47	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,33	1,03	0,00
Итого за 'Завтрак'		540	19,13	19,70	81,89	585,14	1066,90	199,39	25,60	21,31	111,93	1,43	19,51	15,20	22,09	2,50	0,17	0,07	1,83	3,01	1,15

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

573В	Салат "Ульява"	60	4,43	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
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	18,58	277,89	26,40	16,86	38,66	0,75	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	11,52	6,78	12,58	145,18	354,96	197,97	32,00	54,99	117,92	0,97	17,74	16,07	24,78	0,12	0,06	0,08	4,67	0,30	0,06
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	4,23	34,52	169,50	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
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,34	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
тгк	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,21	14,61	69,41	154,69	25,36	5,45	3,78	17,53	0,30	0,00	0,00	0,00	0,34	0,03	0,01	0,23	0,68	0,00
тгк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,05	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за 'Обед'		761	26,75	23,73	111,02	748,90	954,74	677,20	81,05	93,87	230,20	4,39	39,29	654,21	183,38	5,46	0,29	0,34	5,72	2,82	8,44
Итого за день (1 и 2 смена)			45,88	43,43	192,90	1334,04	2021,64	876,59	106,65	115,17	342,14	5,82	58,80	669,41	205,47	7,95	0,46	0,41	7,55	5,83	9,59

День: пятый Неделя: первая

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	В2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,90	10,79	40,02	275,25	793,41	190,07	131,68	35,43	156,86	0,61	67,81	48,38	75,54	0,36	0,08	0,18	0,78	2,21	1,29
109В	Флан творожный с повидлом	50/10	6,78	6,70	9,23	130,52	51,28	118,68	104,46	13,84	113,98	0,38	40,73	27,53	70,73	0,36	0,03	0,18	0,13	1,80	1,12
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	42	3,00	0,29	19,80	94,05	209,58	34,38	7,39	5,11	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,92	0,00
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>502</b>	<b>15,87</b>	<b>17,82</b>	<b>78,26</b>	<b>535,69</b>	<b>1054,37</b>	<b>343,38</b>	<b>243,79</b>	<b>54,38</b>	<b>294,59</b>	<b>1,42</b>	<b>108,54</b>	<b>75,91</b>	<b>146,27</b>	<b>1,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>1,21</b>	<b>4,93</b>	<b>2,40</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
63	Пуштык шюд	200	4,08	5,20	15,13	125,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88
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
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	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	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
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>745</b>	<b>23,26</b>	<b>23,91</b>	<b>103,88</b>	<b>712,30</b>	<b>947,67</b>	<b>1691,26</b>	<b>138,32</b>	<b>119,34</b>	<b>405,06</b>	<b>4,81</b>	<b>71,21</b>	<b>3137,35</b>	<b>633,59</b>	<b>6,29</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>3,82</b>	<b>9,22</b>	<b>20,35</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>39,14</b>	<b>41,74</b>	<b>182,14</b>	<b>1247,99</b>	<b>2002,04</b>	<b>2034,64</b>	<b>382,11</b>	<b>173,72</b>	<b>699,65</b>	<b>6,23</b>	<b>179,75</b>	<b>3213,26</b>	<b>779,86</b>	<b>7,47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,75</b>	<b>5,03</b>	<b>14,15</b>	<b>22,75</b>

День: шестой Неделя: первая

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	В2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
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
294	Булочка Российская	70	3,93	5,53	25,98	174,70	168,08	62,82	16,57	7,42	46,27	0,60	7,18	2,89	12,54	0,65	0,06	0,04	0,51	1,59	0,03
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	47	3,36	0,33	18,15	95,24	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>527</b>	<b>19,21</b>	<b>19,13</b>	<b>82,84</b>	<b>586,78</b>	<b>1280,00</b>	<b>911,60</b>	<b>395,75</b>	<b>158,51</b>	<b>439,94</b>	<b>5,82</b>	<b>96,38</b>	<b>65,69</b>	<b>304,66</b>	<b>2,19</b>	<b>0,57</b>	<b>0,42</b>	<b>1,51</b>	<b>6,79</b>	<b>9,36</b>

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

29	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,77	5,40	15,81	125,09	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	200/9	5,64	4,33	24,47	170,14	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	29,76	274,76	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
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	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,96	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,01	0,21	0,66	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	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>759</b>	<b>23,43</b>	<b>23,92</b>	<b>100,98</b>	<b>708,39</b>	<b>518,53</b>	<b>1201,66</b>	<b>147,65</b>	<b>102,79</b>	<b>294,80</b>	<b>4,16</b>	<b>9,60</b>	<b>2748,20</b>	<b>573,08</b>	<b>7,03</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>4,69</b>	<b>8,83</b>	<b>39,47</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>42,64</b>	<b>43,05</b>	<b>183,82</b>	<b>1295,17</b>	<b>1798,53</b>	<b>2113,26</b>	<b>543,40</b>	<b>261,30</b>	<b>734,74</b>	<b>9,98</b>	<b>105,98</b>	<b>2813,89</b>	<b>877,74</b>	<b>9,22</b>	<b>0,83</b>	<b>0,63</b>	<b>6,20</b>	<b>15,62</b>	<b>48,83</b>

День: первый Неделя: вторая

**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	ГЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,82	8,49	38,80	278,11	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,70	2,97	0,50
112	Омлет натуральный	70	4,80	6,29	1,49	98,06	71,96	89,12	50,45	7,77	94,49	0,97	86,16	38,99	144,12	0,34	0,03	0,19	0,10	1,78	0,14
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	45	2,98	0,31	21,21	100,76	224,55	36,83	7,93	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,33	0,99	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>515</b>	<b>17,14</b>	<b>16,67</b>	<b>72,84</b>	<b>540,41</b>	<b>1112,80</b>	<b>404,02</b>	<b>231,62</b>	<b>65,69</b>	<b>333,92</b>	<b>2,74</b>	<b>135,16</b>	<b>92,71</b>	<b>236,33</b>	<b>1,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,40</b>	<b>1,16</b>	<b>6,14</b>	<b>0,90</b>

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

19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28
тгк	Суп полевой с курицей (кур/филе)	200	3,28	7,80	22,00	169,60	944,23	355,43	20,32	30,19	76,90	1,00	0,00	10,56	1,98	3,64	0,09	0,04	1,51	1,55	5,12
81	Фрикадельки "Пегушок" (кур)	90	12,05	7,29	5,55	133,52	113,80	207,68	30,22	53,56	122,49	0,93	16,85	16,42	31,43	0,17	0,05	0,07	4,18	0,38	0,11
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
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 пшеничный	30	2,15	0,22	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	21	1,30	0,22	7,97	37,11	128,10	45,28	6,47	8,59	28,86	0,71	0,00	0,84	0,21	0,29	0,03	0,01	0,12	0,42	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>751</b>	<b>26,38</b>	<b>26,73</b>	<b>100,52</b>	<b>730,95</b>	<b>2299,50</b>	<b>1068,66</b>	<b>117,59</b>	<b>124,40</b>	<b>289,99</b>	<b>3,86</b>	<b>31,48</b>	<b>1750,80</b>	<b>406,68</b>	<b>8,31</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>6,73</b>	<b>4,18</b>	<b>10,83</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>43,52</b>	<b>43,40</b>	<b>173,36</b>	<b>1271,36</b>	<b>3412,30</b>	<b>1472,68</b>	<b>349,21</b>	<b>190,09</b>	<b>623,91</b>	<b>6,60</b>	<b>166,64</b>	<b>1843,51</b>	<b>643,01</b>	<b>9,53</b>	<b>0,47</b>	<b>0,58</b>	<b>7,89</b>	<b>10,32</b>	<b>11,73</b>

День: второй Неделя: вторая

**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	ГЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
119-08	Каша "Дружба"	190	7,35	10,08	25,68	226,36	708,95	442,49	140,29	91,73	129,73	3,36	0,00	3,62	182,28	0,15	0,26	0,07	0,55	2,57	6,77
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
тгк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	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	42	3,00	0,29	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,93	0,00
тгк	Яблоки	80	0,32	0,32	9,28	38,94	20,80	222,40	12,80	7,20	8,80	1,76	0,00	24,00	4,00	0,16	0,02	0,02	0,24	0,32	8,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>540</b>	<b>15,67</b>	<b>15,91</b>	<b>80,13</b>	<b>553,85</b>	<b>943,95</b>	<b>1159,20</b>	<b>300,77</b>	<b>189,30</b>	<b>245,10</b>	<b>9,07</b>	<b>0,00</b>	<b>28,26</b>	<b>379,40</b>	<b>0,77</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,15</b>	<b>5,02</b>	<b>21,97</b>

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

116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,52	122,55	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,96	16,98	115,76	9,36	352,33	24,34	26,76	74,92	1,38	0,00	775,68	161,52	1,96	0,13	0,05	0,78	1,90	3,76
615В	Котлета "Волна" (гов,свин)	90	12,70	12,40	22,69	284,47	1792,78	203,07	25,61	20,57	121,36	1,19	9,05	2,89	15,68	2,62	0,16	0,10	1,84	2,60	0,43
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	25,56	159,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,63	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08
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	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	26	1,61	0,28	9,86	45,95	158,60	56,06	8,01	10,63	35,74	0,88	0,00	1,04	0,26	0,36	0,03	0,02	0,14	0,52	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>756</b>	<b>24,89</b>	<b>27,41</b>	<b>107,65</b>	<b>802,66</b>	<b>2438,14</b>	<b>1320,52</b>	<b>115,92</b>	<b>102,48</b>	<b>351,49</b>	<b>5,50</b>	<b>43,18</b>	<b>3449,20</b>	<b>713,55</b>	<b>8,29</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>4,34</b>	<b>8,19</b>	<b>18,50</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>40,55</b>	<b>43,32</b>	<b>187,77</b>	<b>1356,51</b>	<b>3382,09</b>	<b>2479,72</b>	<b>416,69</b>	<b>291,78</b>	<b>596,59</b>	<b>14,57</b>	<b>43,18</b>	<b>3477,46</b>	<b>1092,95</b>	<b>9,07</b>	<b>0,99</b>	<b>0,45</b>	<b>5,49</b>	<b>13,21</b>	<b>40,47</b>

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	РЭ	ТЭ		В1	B2	PP	НЭ
Завтрак																					
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	80	9,11	7,07	4,93	118,69	101,16	184,60	26,86	47,61	108,88	0,83	14,98	14,60	27,94	0,15	0,04	0,06	3,72	0,34	0,10
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	5,51	7,04	40,03	226,00	189,56	1,51	2,96	0,11	1,83	0,03	19,51	14,64	21,95	0,05	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	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	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	43	3,07	0,30	20,27	93,35	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00
Итого за 'Завтрак'		536	18,86	15,84	83,30	532,52	506,21	231,74	40,25	53,68	136,37	1,35	34,48	29,80	50,02	0,69	0,08	0,07	4,04	1,31	1,22

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

184В	Салат "Минский"	60	4,00	5,44	7,08	80,49	85,44	182,95	8,08	7,99	20,70	0,32	0,00	4,80	0,90	2,69	0,03	0,02	0,35	0,62	3,72
56	Суп из овощей с отварным мясом кур	200/8	2,65	5,92	9,58	116,95	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
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
ттк	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,22	14,61	69,41	154,69	25,37	5,46	3,78	17,53	0,30	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,68	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'		759	25,04	23,91	104,54	721,52	413,94	770,09	59,17	69,57	228,22	3,59	19,52	788,66	196,62	8,16	0,23	0,16	4,25	4,62	11,19
Итого за день (1 и 2 смена)			43,90	39,75	187,84	1254,04	920,15	1001,83	99,42	123,25	364,59	4,94	54,00	818,46	246,64	8,85	0,31	0,23	8,29	5,93	12,41

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	РЭ	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
337В	Кекс "Творожный" со сгущ/молоком	50/10	5,00	7,72	30,49	216,75	31,08	72,93	52,35	8,40	70,27	0,46	41,16	31,09	75,08	0,40	0,03	0,10	0,20	1,41	0,07
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'		500	16,75	19,14	83,47	577,25	1062,48	490,21	283,58	84,61	385,32	2,76	126,11	90,90	169,48	1,81	0,33	0,40	1,12	5,38	2,10

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

181В	Салат "Петровский"	60	0,82	5,39	7,30	72,36	246,36	175,77	11,25	8,67	20,98	0,35	0,00	6,72	1,32	2,70	0,03	0,02	0,31	0,56	3,84
44	Агырчи шыд с отварным мясом кур	200/11,5	3,80	5,59	14,50	136,75	104,71	320,24	25,51	24,22	61,93	0,74	7,00	762,24	170,28	1,03	0,06	0,05	1,28	1,18	7,27
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	27	1,93	0,19	12,73	60,46	134,73	22,10	4,75	3,29	15,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,01	0,19	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'		758	23,56	24,39	101,19	715,25	1246,55	941,46	79,97	121,09	300,66	3,95	35,13	1000,72	256,61	7,30	0,22	0,21	6,47	4,72	39,38
Итого за день (1 и 2 смена)			40,31	43,53	184,66	1292,49	2309,03	1431,66	363,55	205,70	685,98	6,71	161,24	1091,62	426,09	9,11	0,55	0,61	7,59	10,11	41,48

День: пятый 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	РЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	160	6,41	10,47	18,00	186,85	654,54	228,94	164,26	23,92	144,64	0,53	67,96	47,85	75,52	0,71	0,10	0,21	0,54	2,03	1,62
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
30В	Плюшка "Новомосковская"	60	4,97	4,50	18,00	178,50	272,61	57,27	15,18	7,26	40,87	0,54	2,81	1,37	4,96	2,55	0,06	0,02	0,45	1,47	0,02
тгк	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,30	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,31	0,93	0,00
тгк	Яблоки	100	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>562</b>	<b>17,54</b>	<b>16,24</b>	<b>83,09</b>	<b>578,12</b>	<b>1166,83</b>	<b>1005,41</b>	<b>338,61</b>	<b>115,76</b>	<b>280,29</b>	<b>6,45</b>	<b>70,77</b>	<b>79,22</b>	<b>278,48</b>	<b>3,92</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>1,60</b>	<b>5,75</b>	<b>18,84</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
41	Щи из свежей капусты	200	3,62	5,87	22,37	142,50	11,23	275,29	29,23	15,76	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
423/1	Тефтели (гов,свин)	90	13,03	12,37	25,00	255,19	39,97	210,28	12,88	20,15	111,19	1,03	0,00	0,00	0,00	2,28	0,15	0,08	1,76	2,38	1,08
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
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	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,43	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,01	0,14	0,44	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	0,02	0,12	0,40	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>740</b>	<b>23,37</b>	<b>27,24</b>	<b>100,76</b>	<b>712,82</b>	<b>516,85</b>	<b>1375,88</b>	<b>100,17</b>	<b>83,21</b>	<b>288,88</b>	<b>3,94</b>	<b>43,64</b>	<b>830,04</b>	<b>217,99</b>	<b>4,86</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>3,92</b>	<b>6,69</b>	<b>22,46</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>40,91</b>	<b>43,48</b>	<b>183,85</b>	<b>1290,93</b>	<b>1683,68</b>	<b>2381,29</b>	<b>438,78</b>	<b>198,97</b>	<b>569,17</b>	<b>10,39</b>	<b>114,41</b>	<b>909,26</b>	<b>496,47</b>	<b>8,78</b>	<b>0,76</b>	<b>0,57</b>	<b>5,51</b>	<b>12,44</b>	<b>41,30</b>

День: шестой 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	РЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
75/1	Котлета "Детская" (гов,свин)	60	5,56	7,53	6,84	119,84	69,46	139,91	11,77	12,90	86,21	0,93	18,00	5,76	31,20	1,86	0,11	0,10	1,19	1,97	0,24
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	5,77	23,60	163,01	756,05	1,64	8,35	0,43	2,93	0,07	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
тгк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	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	57	3,65	0,40	26,87	107,27	284,43	46,65	10,03	6,94	32,24	0,55	0,00	0,00	0,00	0,63	0,04	0,02	0,42	1,25	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>545</b>	<b>19,13</b>	<b>19,44</b>	<b>79,33</b>	<b>577,63</b>	<b>1135,04</b>	<b>252,70</b>	<b>83,21</b>	<b>26,35</b>	<b>160,54</b>	<b>1,62</b>	<b>46,51</b>	<b>28,40</b>	<b>69,65</b>	<b>2,59</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>1,65</b>	<b>3,64</b>	<b>0,50</b>

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

30	Винегрет овощной	60	0,78	5,36	4,99	69,83	190,08	145,14	13,54	9,67	21,55	0,40	0,00	580,90	121,01	2,72	0,02	0,02	0,24	0,45	3,11
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	12,35	89,30	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
156В	Шницель "Любительский" (гов,кур)	90	11,21	9,00	11,00	217,85	97,91	215,53	10,25	32,62	112,70	0,99	0,00	0,00	0,00	2,82	0,05	0,08	3,13	0,42	0,38
468	Гороховое пюре	150	6,05	8,78	37,89	203,79	1,35	2,38	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
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 пшеничный	31	2,21	0,22	14,61	69,41	154,69	25,37	5,46	3,78	17,53	0,30	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,68	0,00
тгк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>761</b>	<b>24,97</b>	<b>27,45</b>	<b>113,86</b>	<b>784,99</b>	<b>633,43</b>	<b>802,80</b>	<b>76,04</b>	<b>83,12</b>	<b>241,77</b>	<b>3,65</b>	<b>21,60</b>	<b>2123,70</b>	<b>478,41</b>	<b>9,55</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>4,50</b>	<b>3,56</b>	<b>4,33</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>44,10</b>	<b>46,89</b>	<b>193,19</b>	<b>1362,62</b>	<b>1768,47</b>	<b>1055,50</b>	<b>159,25</b>	<b>109,47</b>	<b>402,31</b>	<b>5,27</b>	<b>68,11</b>	<b>2152,10</b>	<b>548,06</b>	<b>12,14</b>	<b>0,33</b>	<b>0,36</b>	<b>6,15</b>	<b>7,20</b>	<b>4,83</b>

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

Утверждаю:  
 Директор ООО "Домашняя кухня"  
 Фефилов А.А.  
 01.03.2025 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)

№ 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	PЭ	ТЭ		B1	B2	PP	HЭ
82	Колбаска свиная (жир)	65	8,29	8,45	2,15	128,19	51,70	160,20	6,11	45,38	90,17	0,75	7,80	542,66	126,05	2,23	0,03	0,04	3,63	0,07	0,11
106-13	Каша пшеничная вязкая	250	5,68	8,74	40,60	246,97	951,10	129,43	26,41	48,61	135,79	1,68	24,39	29,26	29,26	0,25	0,21	0,03	0,84	2,81	0,00
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
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	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 'Завтрак'</b>		<b>577</b>	<b>21,02</b>	<b>18,62</b>	<b>87,96</b>	<b>584,96</b>	<b>1267,00</b>	<b>803,48</b>	<b>183,19</b>	<b>186,19</b>	<b>338,97</b>	<b>6,59</b>	<b>32,19</b>	<b>572,56</b>	<b>348,43</b>	<b>3,06</b>	<b>0,47</b>	<b>0,14</b>	<b>4,91</b>	<b>5,24</b>	<b>7,33</b>

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

95B	Салат "Мартовский"	100	2,90	6,12	11,38	152,05	22,68	130,28	15,27	15,53	61,28	0,73	22,50	205,60	80,28	4,75	0,05	0,08	0,47	1,48	3,90
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	250/18	3,67	2,70	26,55	138,97	17,79	451,79	13,60	30,78	73,25	1,00	0,00	1223,54	254,65	1,40	0,10	0,06	1,78	1,82	6,51
164/1B	Котлета "Московская" (гов,свин)	100	14,37	15,80	17,51	280,37	116,00	228,98	9,42	22,20	124,73	1,28	0,00	0,00	0,00	2,96	0,20	0,10	2,29	3,02	0,06
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
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	26	1,86	0,18	12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,03	0,00	0,18	0,57	0,00
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,89	7,70	10,22	34,37	0,84	0,00	1,00	0,25	0,36	0,03	0,01	0,14	0,50	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>899</b>	<b>31,47</b>	<b>32,07</b>	<b>120,85</b>	<b>935,64</b>	<b>1119,16</b>	<b>887,70</b>	<b>58,08</b>	<b>82,29</b>	<b>310,98</b>	<b>4,16</b>	<b>40,06</b>	<b>1443,32</b>	<b>354,94</b>	<b>9,80</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>4,86</b>	<b>7,41</b>	<b>10,47</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>52,49</b>	<b>50,69</b>	<b>208,81</b>	<b>1520,59</b>	<b>2386,16</b>	<b>1691,17</b>	<b>241,27</b>	<b>268,48</b>	<b>649,95</b>	<b>10,74</b>	<b>72,24</b>	<b>2015,88</b>	<b>703,37</b>	<b>12,86</b>	<b>0,88</b>	<b>0,39</b>	<b>9,77</b>	<b>12,65</b>	<b>17,80</b>	

День: второй Неделя: первая  
 Завтрак для обучающихся в 5-11 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	PЭ	ТЭ		B1	B2	PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	250	6,71	11,26	10,64	155,48	983,04	156,44	136,10	14,95	97,88	0,20	50,00	47,62	92,86	0,24	0,04	0,15	0,11	0,98	0,62
274	Манник на сметане со сгущ/молоком	70/20	5,60	8,75	31,53	222,50	45,77	100,72	79,98	8,78	65,33	0,24	39,42	23,76	70,65	0,79	0,02	0,11	0,07	0,78	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	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,36	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,34	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,15	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>592</b>	<b>18,80</b>	<b>20,95</b>	<b>82,38</b>	<b>564,46</b>	<b>1292,38</b>	<b>706,54</b>	<b>361,01</b>	<b>100,53</b>	<b>252,65</b>	<b>3,71</b>	<b>89,42</b>	<b>71,38</b>	<b>356,51</b>	<b>1,59</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>0,55</b>	<b>3,83</b>	<b>7,93</b>

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

116B	Салат "Заря"	100	2,85	8,25	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
129	Рассольник ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	250/10	2,89	6,43	19,20	153,96	179,67	491,89	24,49	34,26	92,48	1,12	8,61	1007,08	223,92	2,40	0,07	0,07	1,68	1,85	7,17
105B	Котлета куриная "Нежная" (кур)	100	15,96	9,26	12,30	205,32	83,16	244,59	23,12	62,17	144,22	1,23	13,68	5,33	23,88	3,02	0,06	0,09	4,84	0,43	0,62
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
281B	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
тгк	Хлеб пшеничный	23	1,64	0,16	10,84	51,50	114,77	18,82	4,05	2,80	13,01	0,22	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02	0,01	0,17	0,51	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	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>883</b>	<b>31,46</b>	<b>29,12</b>	<b>116,96</b>	<b>878,51</b>	<b>548,58</b>	<b>1104,60</b>	<b>101,75</b>	<b>134,24</b>	<b>385,68</b>	<b>5,66</b>	<b>55,41</b>	<b>1070,90</b>	<b>315,46</b>	<b>11,56</b>	<b>0,30</b>	<b>0,29</b>	<b>7,72</b>	<b>6,11</b>	<b>11,74</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		<b>50,25</b>	<b>50,06</b>	<b>199,34</b>	<b>1442,97</b>	<b>1840,96</b>	<b>1811,13</b>	<b>462,76</b>	<b>234,77</b>	<b>638,33</b>	<b>9,37</b>	<b>144,83</b>	<b>1142,28</b>	<b>671,96</b>	<b>13,15</b>	<b>0,59</b>	<b>0,63</b>	<b>8,27</b>	<b>9,94</b>	<b>19,68</b>	

День: третий Неделя: первая

**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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	9,41	13,20	26,01	239,59	859,08	300,48	215,59	31,40	189,84	0,70	89,20	62,80	99,12	0,93	0,13	0,28	0,71	2,66	2,13
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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	45	3,22	0,32	21,22	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,03	0,01	0,33	0,99	0,00
тгк	Яблоки	100	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>605</b>	<b>18,27</b>	<b>20,99</b>	<b>86,16</b>	<b>608,00</b>	<b>1134,73</b>	<b>679,82</b>	<b>292,57</b>	<b>51,96</b>	<b>265,44</b>	<b>3,39</b>	<b>98,20</b>	<b>100,80</b>	<b>120,62</b>	<b>1,68</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>1,38</b>	<b>4,45</b>	<b>12,39</b>

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

19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	7,80	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/15	6,42	3,96	20,23	129,51	19,47	105,73	10,22	21,85	53,39	0,64	0,00	1183,26	246,51	2,54	0,05	0,02	1,44	0,75	0,64
тгк	Картофель тушеный с фаршем (гов,свин)	300	16,49	18,30	44,14	415,31	53,81	1405,35	35,44	71,41	242,65	3,03	25,00	1491,75	316,81	3,28	0,38	0,21	4,05	6,08	15,50
334В	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00
тгк	Печенье для детского питания	25	1,85	1,41	8,00	77,75	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	30	2,15	0,21	14,15	67,18	149,70	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	31	1,93	0,33	11,76	54,78	189,10	66,84	9,54	12,68	42,61	1,05	0,00	1,24	0,31	0,43	0,03	0,02	0,17	0,62	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>951</b>	<b>30,77</b>	<b>32,17</b>	<b>125,23</b>	<b>933,07</b>	<b>1068,55</b>	<b>1827,32</b>	<b>100,52</b>	<b>127,43</b>	<b>385,71</b>	<b>5,80</b>	<b>25,00</b>	<b>4988,25</b>	<b>1045,33</b>	<b>11,50</b>	<b>0,52</b>	<b>0,29</b>	<b>6,36</b>	<b>8,88</b>	<b>64,94</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>49,04</b>	<b>53,16</b>	<b>211,39</b>	<b>1541,07</b>	<b>2203,29</b>	<b>2507,14</b>	<b>393,09</b>	<b>179,40</b>	<b>651,15</b>	<b>9,19</b>	<b>123,20</b>	<b>5089,05</b>	<b>1165,95</b>	<b>13,18</b>	<b>0,72</b>	<b>0,66</b>	<b>7,73</b>	<b>13,33</b>	<b>77,33</b>

День: четвертый Неделя: первая

**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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	70	7,71	9,03	12,26	126,26	81,20	160,29	6,59	15,54	87,31	0,90	0,00	0,00	0,00	2,07	0,14	0,07	1,60	2,11	0,04
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	6,77	23,60	183,01	756,05	1,64	8,35	0,43	2,93	0,07	19,51	14,64	21,95	0,05	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
тгк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	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	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 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>20,04</b>	<b>20,38</b>	<b>85,12</b>	<b>605,35</b>	<b>1097,65</b>	<b>214,93</b>	<b>26,95</b>	<b>23,03</b>	<b>121,00</b>	<b>1,55</b>	<b>19,51</b>	<b>15,20</b>	<b>22,09</b>	<b>2,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>1,98</b>	<b>3,28</b>	<b>1,16</b>

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

573В	Салат "Ульява"	100	6,58	11,63	14,68	250,65	168,47	180,88	7,87	8,80	22,48	0,37	0,00	8,40	1,65	4,47	0,03	0,02	0,33	0,62	3,02
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,96	6,09	13,69	113,67	23,23	347,36	33,00	21,08	48,33	0,94	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,80	7,53	13,98	161,31	394,40	219,97	35,56	61,10	131,02	1,08	19,71	17,86	27,53	0,13	0,07	0,09	5,19	0,33	0,07
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	5,86	3,88	41,42	203,40	170,60	1,36	2,66	0,10	1,64	0,02	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,34	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
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,24	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,38	0,03	0,02	0,25	0,76	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	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>885</b>	<b>31,22</b>	<b>29,92</b>	<b>126,02</b>	<b>913,21</b>	<b>1053,61</b>	<b>822,96</b>	<b>92,42</b>	<b>104,12</b>	<b>250,76</b>	<b>4,53</b>	<b>45,92</b>	<b>816,38</b>	<b>225,20</b>	<b>7,63</b>	<b>0,31</b>	<b>0,36</b>	<b>6,46</b>	<b>3,20</b>	<b>11,30</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>51,26</b>	<b>50,30</b>	<b>211,14</b>	<b>1518,56</b>	<b>2151,26</b>	<b>1037,89</b>	<b>119,37</b>	<b>127,15</b>	<b>371,75</b>	<b>6,08</b>	<b>65,42</b>	<b>831,58</b>	<b>247,28</b>	<b>10,33</b>	<b>0,49</b>	<b>0,44</b>	<b>8,44</b>	<b>6,48</b>	<b>12,45</b>

День: пятый Неделя: первая

**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	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	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 с повидлом	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>572</b>	<b>19,28</b>	<b>21,92</b>	<b>93,86</b>	<b>648,52</b>	<b>1302,90</b>	<b>421,18</b>	<b>299,01</b>	<b>66,98</b>	<b>361,13</b>	<b>1,73</b>	<b>133,64</b>	<b>93,51</b>	<b>179,30</b>	<b>1,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,45</b>	<b>1,49</b>	<b>6,02</b>	<b>2,95</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
63	Пуштые шнд	250	6,10	6,50	18,91	157,19	595,54	613,44	26,01	28,24	83,40	1,30	25,00	1103,40	229,00	1,33	0,11	0,11	1,23	2,33	8,60
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	100	14,49	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
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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>890</b>	<b>30,16</b>	<b>29,85</b>	<b>123,07</b>	<b>850,91</b>	<b>1248,28</b>	<b>2093,39</b>	<b>173,48</b>	<b>146,73</b>	<b>487,50</b>	<b>6,15</b>	<b>83,72</b>	<b>3615,01</b>	<b>733,87</b>	<b>8,19</b>	<b>0,44</b>	<b>0,46</b>	<b>4,62</b>	<b>11,07</b>	<b>25,13</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>49,43</b>	<b>51,77</b>	<b>216,92</b>	<b>1499,43</b>	<b>2551,18</b>	<b>2514,57</b>	<b>472,49</b>	<b>213,72</b>	<b>848,62</b>	<b>7,88</b>	<b>217,37</b>	<b>3708,51</b>	<b>913,17</b>	<b>9,62</b>	<b>0,61</b>	<b>0,91</b>	<b>6,11</b>	<b>17,09</b>	<b>28,08</b>

День: шестой Неделя: первая

**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	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
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
294	Булочка Российская	70	3,93	5,53	25,98	174,70	168,08	62,82	16,57	7,42	46,27	0,60	7,18	2,89	12,54	0,65	0,06	0,04	0,51	1,59	0,03
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	47	3,36	0,33	18,15	95,24	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>20,95</b>	<b>21,55</b>	<b>87,22</b>	<b>633,79</b>	<b>1446,34</b>	<b>988,46</b>	<b>440,54</b>	<b>172,78</b>	<b>498,43</b>	<b>6,20</b>	<b>113,37</b>	<b>77,65</b>	<b>323,54</b>	<b>2,38</b>	<b>0,62</b>	<b>0,48</b>	<b>1,64</b>	<b>7,41</b>	<b>9,77</b>
<b>Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)</b>																					
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)	300	16,83	17,16	34,55	330,95	92,76	1263,70	170,07	79,95	236,67	3,03	0,00	1736,41	339,38	5,16	0,13	0,20	4,45	8,87	52,69
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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>933</b>	<b>30,98</b>	<b>32,20</b>	<b>115,12</b>	<b>844,32</b>	<b>793,13</b>	<b>1772,94</b>	<b>215,09</b>	<b>147,31</b>	<b>423,42</b>	<b>6,06</b>	<b>11,89</b>	<b>3915,35</b>	<b>812,96</b>	<b>10,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>	<b>6,70</b>	<b>12,76</b>	<b>58,03</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>51,93</b>	<b>53,75</b>	<b>202,34</b>	<b>1478,11</b>	<b>2239,47</b>	<b>2761,40</b>	<b>655,63</b>	<b>320,09</b>	<b>921,85</b>	<b>12,26</b>	<b>125,26</b>	<b>3993,00</b>	<b>1136,50</b>	<b>13,18</b>	<b>0,98</b>	<b>0,79</b>	<b>8,33</b>	<b>20,17</b>	<b>67,80</b>

День: первый Неделя: вторая

**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	ГЭ	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каша пшеничная молочная вязкая	250	9,77	10,61	48,50	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,42	0,21	0,18	0,87	3,71	0,62
112	Омлет натуральный	100	6,86	8,99	2,13	140,09	102,80	127,32	72,07	11,11	134,99	1,39	123,08	55,71	205,88	0,48	0,05	0,27	0,14	2,54	0,20
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	39	2,58	0,27	18,38	87,33	194,61	31,92	6,87	4,75	22,06	0,37	0,00	0,00	0,00	0,43	0,03	0,01	0,28	0,86	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>589</b>	<b>20,75</b>	<b>21,45</b>	<b>80,35</b>	<b>638,53</b>	<b>1311,50</b>	<b>490,70</b>	<b>282,24</b>	<b>79,88</b>	<b>414,73</b>	<b>3,42</b>	<b>182,08</b>	<b>120,85</b>	<b>317,03</b>	<b>1,38</b>	<b>0,30</b>	<b>0,52</b>	<b>1,33</b>	<b>7,51</b>	<b>1,08</b>

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

19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	7,80	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
тгк	Суп полевой с курицей (кур/филе)	250	4,10	8,75	27,50	212,00	1180,29	444,29	25,40	37,74	96,13	1,25	0,00	13,20	2,48	4,55	0,11	0,05	1,89	1,94	6,40
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	100	13,39	8,10	6,17	148,36	126,44	230,76	33,58	59,51	136,10	1,03	18,72	18,24	34,92	0,19	0,06	0,08	4,64	0,42	0,12
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
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 пшеничный	30	2,15	0,22	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,23	34,36	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,04	0,01	0,14	0,50	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>885</b>	<b>30,51</b>	<b>32,17</b>	<b>115,87</b>	<b>874,52</b>	<b>2948,10</b>	<b>1277,48</b>	<b>142,26</b>	<b>146,14</b>	<b>340,21</b>	<b>4,56</b>	<b>36,28</b>	<b>2525,62</b>	<b>574,00</b>	<b>11,12</b>	<b>0,26</b>	<b>0,20</b>	<b>7,75</b>	<b>4,95</b>	<b>15,64</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>51,27</b>	<b>53,62</b>	<b>196,22</b>	<b>1513,05</b>	<b>4259,59</b>	<b>1768,18</b>	<b>424,49</b>	<b>226,02</b>	<b>754,94</b>	<b>7,98</b>	<b>218,36</b>	<b>2646,47</b>	<b>891,02</b>	<b>12,51</b>	<b>0,56</b>	<b>0,72</b>	<b>9,08</b>	<b>12,46</b>	<b>16,72</b>

День: второй Неделя: вторая

**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	ГЭ	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
119-08	Каша "Дружба"	230	9,98	14,03	34,36	284,97	858,20	535,64	169,82	111,04	157,04	4,07	0,00	4,38	220,65	0,18	0,31	0,08	0,66	3,11	8,20
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
тгк	Кеке для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	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	43	3,07	0,30	20,27	96,28	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00
тгк	Яблоки	100	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>601</b>	<b>18,45</b>	<b>19,95</b>	<b>91,60</b>	<b>624,43</b>	<b>1103,39</b>	<b>1308,77</b>	<b>333,68</b>	<b>210,54</b>	<b>275,18</b>	<b>10,23</b>	<b>0,00</b>	<b>35,02</b>	<b>418,77</b>	<b>0,86</b>	<b>0,56</b>	<b>0,17</b>	<b>1,33</b>	<b>5,66</b>	<b>25,40</b>

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

116В	Салат "Заря"	100	2,85	8,25	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
47	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	4,95	21,23	138,70	11,70	440,41	30,43	33,45	93,65	1,73	0,00	969,60	201,90	2,45	0,16	0,06	0,98	2,38	4,70
615В	Котлета "Волна" (гов,свин)	100	15,11	13,08	25,21	316,08	1991,98	225,63	28,46	22,86	134,84	1,32	10,06	3,21	17,42	2,91	0,18	0,11	2,04	2,89	0,48
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	30,67	191,72	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,31	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
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	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,65	6,16	4,27	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,04	0,00	0,25	0,77	0,00
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,27	9,48	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,13	0,50	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>890</b>	<b>30,24</b>	<b>32,20</b>	<b>124,83</b>	<b>950,78</b>	<b>2736,44</b>	<b>1627,20</b>	<b>144,31</b>	<b>124,59</b>	<b>421,70</b>	<b>6,65</b>	<b>56,05</b>	<b>4189,24</b>	<b>873,83</b>	<b>11,00</b>	<b>0,58</b>	<b>0,37</b>	<b>5,12</b>	<b>9,83</b>	<b>23,39</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>48,69</b>	<b>52,15</b>	<b>216,44</b>	<b>1575,21</b>	<b>3839,83</b>	<b>2935,97</b>	<b>477,99</b>	<b>335,12</b>	<b>696,88</b>	<b>16,89</b>	<b>56,05</b>	<b>4224,26</b>	<b>1292,60</b>	<b>11,85</b>	<b>1,14</b>	<b>0,54</b>	<b>6,45</b>	<b>15,49</b>	<b>48,79</b>

День: третий Неделя: вторая  
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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	90	12,05	8,29	5,55	133,52	113,80	207,68	30,22	53,56	122,49	0,93	16,85	16,42	31,43	0,17	0,05	0,07	4,18	0,38	0,11
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	5,51	7,04	40,03	226,00	189,56	1,51	2,96	0,11	1,83	0,03	19,51	14,64	21,95	0,05	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
тгк	Печенье для детского питания	25	1,83	2,76	8,00	77,75	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	40	2,86	0,28	18,86	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>555</b>	<b>22,49</b>	<b>18,42</b>	<b>86,51</b>	<b>582,45</b>	<b>503,88</b>	<b>252,36</b>	<b>43,08</b>	<b>59,27</b>	<b>148,28</b>	<b>1,42</b>	<b>36,36</b>	<b>31,62</b>	<b>53,52</b>	<b>0,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>4,48</b>	<b>1,28</b>	<b>1,23</b>

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

184В	Салат "Минский"	100	6,67	9,07	11,80	134,16	142,40	304,92	13,47	13,32	34,50	0,53	0,00	8,00	1,50	4,48	0,05	0,03	0,58	1,03	6,20
56	Суп из овощей с отварным мясом кур	250/10	3,31	7,40	11,98	146,19	10,83	351,33	26,30	19,86	52,16	0,66	8,65	963,08	214,86	2,30	0,08	0,06	0,83	1,48	8,66
157/1В	Битки "Нежные" (гов, кур)	100	10,17	9,00	15,54	174,32	43,16	163,67	7,00	28,20	86,48	0,69	0,00	0,00	0,00	2,38	0,03	0,06	2,64	0,17	0,33
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
тгк	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
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	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>887</b>	<b>30,20</b>	<b>30,67</b>	<b>118,36</b>	<b>852,38</b>	<b>457,89</b>	<b>987,06</b>	<b>71,79</b>	<b>82,66</b>	<b>267,06</b>	<b>4,11</b>	<b>23,77</b>	<b>987,00</b>	<b>244,92</b>	<b>10,78</b>	<b>0,28</b>	<b>0,20</b>	<b>4,99</b>	<b>5,56</b>	<b>15,44</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>52,69</b>	<b>49,09</b>	<b>204,86</b>	<b>1434,83</b>	<b>961,77</b>	<b>1239,42</b>	<b>114,87</b>	<b>141,93</b>	<b>415,34</b>	<b>5,53</b>	<b>60,13</b>	<b>1018,62</b>	<b>298,44</b>	<b>11,45</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>9,47</b>	<b>6,85</b>	<b>16,67</b>

День: четвертый Неделя: вторая

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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	250	10,89	13,88	31,15	293,81	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
337В	Кекс "Творожный" со сгущ/молоком	50/10	5,00	7,72	30,49	216,75	31,08	72,93	52,35	8,40	70,27	0,46	41,16	31,09	75,08	0,40	0,03	0,10	0,20	1,41	0,07
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	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,27	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560</b>	<b>19,64</b>	<b>21,99</b>	<b>94,42</b>	<b>658,40</b>	<b>1320,31</b>	<b>594,46</b>	<b>341,32</b>	<b>103,67</b>	<b>464,08</b>	<b>3,33</b>	<b>147,35</b>	<b>105,85</b>	<b>193,08</b>	<b>2,16</b>	<b>0,40</b>	<b>0,47</b>	<b>1,35</b>	<b>6,37</b>	<b>2,61</b>

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

181В	Салат "Петровский"	100	2,37	8,98	12,17	120,60	410,60	292,95	18,75	14,45	34,97	0,58	0,00	11,20	2,20	4,50	0,05	0,03	0,52	0,93	6,40
44	Агырчи шyd с отварным мясом кур	250/10	5,68	6,87	16,60	168,10	128,72	393,67	31,36	29,77	76,13	0,91	8,61	937,03	209,33	1,27	0,07	0,06	1,57	1,46	8,93
179В	Котлета "Донская" (кур)	100	15,60	11,01	15,53	212,19	73,19	293,42	13,96	56,78	132,20	1,26	15,00	7,71	26,54	2,73	0,06	0,09	4,40	0,73	1,86
106-13	Каша рисовая вязкая	180	3,20	3,56	28,44	157,08	685,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,43	17,56	13,18	19,75	0,20	0,02	0,02	0,54	1,30	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
тгк	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
тгк	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>895</b>	<b>30,93</b>	<b>31,03</b>	<b>119,19</b>	<b>857,80</b>	<b>1601,77</b>	<b>1181,32</b>	<b>98,54</b>	<b>143,64</b>	<b>360,15</b>	<b>4,75</b>	<b>41,16</b>	<b>1183,16</b>	<b>302,54</b>	<b>9,74</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>7,56</b>	<b>5,83</b>	<b>43,79</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>50,58</b>	<b>53,01</b>	<b>213,61</b>	<b>1516,20</b>	<b>2922,07</b>	<b>1775,78</b>	<b>439,86</b>	<b>247,31</b>	<b>824,23</b>	<b>8,08</b>	<b>188,51</b>	<b>1289,01</b>	<b>495,62</b>	<b>11,90</b>	<b>0,67</b>	<b>0,72</b>	<b>8,91</b>	<b>12,20</b>	<b>46,40</b>

День: пятый Неделя: вторая

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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,01	13,09	28,14	246,07	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,27	0,68	2,53	2,03
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
30B	Плюшка "Новомосковская"	60	4,97	4,50	18,00	178,50	272,61	57,27	15,18	7,26	40,87	0,54	2,81	1,37	4,96	2,55	0,06	0,02	0,45	1,47	0,02
тгк	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
тгк	Яблоки	100	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>600</b>	<b>19,00</b>	<b>18,84</b>	<b>92,29</b>	<b>632,85</b>	<b>1320,48</b>	<b>1061,01</b>	<b>379,32</b>	<b>121,50</b>	<b>315,32</b>	<b>6,57</b>	<b>87,76</b>	<b>91,18</b>	<b>297,36</b>	<b>4,07</b>	<b>0,43</b>	<b>0,38</b>	<b>1,72</b>	<b>6,22</b>	<b>19,25</b>

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

74Т	Икра кабачковая (закусочная)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	374,00	274,00	17,00	14,00	29,00	0,67	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33
41	Щи из свежей капусты	250	4,63	6,34	27,96	178,13	14,04	344,11	36,54	19,70	46,23	0,73	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15
423/1	Тефтели (гов,свин)	100	15,48	13,24	27,78	283,54	44,41	233,64	14,31	22,39	123,54	1,14	0,00	0,00	0,00	2,53	0,17	0,09	1,96	2,64	1,20
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
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	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	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	30	1,86	0,31	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,03	0,02	0,17	0,60	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>900</b>	<b>30,01</b>	<b>32,01</b>	<b>130,42</b>	<b>903,55</b>	<b>838,37</b>	<b>1748,82</b>	<b>129,89</b>	<b>107,17</b>	<b>364,04</b>	<b>5,19</b>	<b>60,27</b>	<b>1035,73</b>	<b>270,43</b>	<b>5,98</b>	<b>0,43</b>	<b>0,31</b>	<b>4,72</b>	<b>8,34</b>	<b>28,00</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>49,02</b>	<b>50,84</b>	<b>222,71</b>	<b>1536,40</b>	<b>2158,85</b>	<b>2809,83</b>	<b>509,22</b>	<b>228,67</b>	<b>679,36</b>	<b>11,76</b>	<b>148,04</b>	<b>1126,91</b>	<b>567,79</b>	<b>10,06</b>	<b>0,86</b>	<b>0,68</b>	<b>6,44</b>	<b>14,55</b>	<b>47,24</b>

День: шестой Неделя: вторая

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	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
75/1	Котлета "Детская" (гов,свин)	70	6,49	8,29	7,98	139,81	81,04	163,23	13,73	15,05	100,58	1,09	21,00	6,72	36,40	2,17	0,13	0,12	1,39	2,30	0,28
106	Каша гречневая вязкая	250	8,35	8,46	31,80	228,76	945,07	2,05	10,43	0,53	3,67	0,08	24,38	18,30	27,43	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
тгк	Кекс для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	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	56	3,59	0,39	26,39	105,39	279,44	45,83	9,86	6,81	31,68	0,54	0,00	0,00	0,00	0,62	0,04	0,02	0,41	1,23	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>604</b>	<b>21,67</b>	<b>22,88</b>	<b>88,19</b>	<b>661,48</b>	<b>1330,64</b>	<b>275,61</b>	<b>87,08</b>	<b>28,49</b>	<b>175,07</b>	<b>1,78</b>	<b>54,38</b>	<b>33,02</b>	<b>80,33</b>	<b>2,90</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>1,84</b>	<b>3,95</b>	<b>0,54</b>

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

30	Винегрет овощной	100	1,30	7,93	8,32	116,39	316,80	241,90	22,57	16,12	35,92	0,67	0,00	968,17	201,68	4,53	0,03	0,03	0,40	0,75	5,18
151/1	Суп-лапша	250	2,35	4,65	15,44	111,63	3,63	59,05	9,04	8,14	26,25	0,43	0,00	1200,00	250,00	2,58	0,04	0,01	0,31	0,76	0,65
156B	Шницель "Любительский" (гов,кур)	110	13,90	9,23	13,44	266,26	119,67	263,43	12,53	39,87	137,74	1,21	0,00	0,00	0,00	3,45	0,06	0,10	3,83	0,51	0,46
468	Гороховое пюре	180	7,66	9,54	47,00	235,55	1,62	2,86	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
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 пшеничный	35	2,50	0,24	16,50	78,37	174,65	28,65	6,16	4,26	19,79	0,34	0,00	0,00	0,00	0,38	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
тгк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>905</b>	<b>30,55</b>	<b>31,96</b>	<b>133,72</b>	<b>943,00</b>	<b>802,86</b>	<b>963,02</b>	<b>90,23</b>	<b>98,93</b>	<b>289,16</b>	<b>4,27</b>	<b>25,92</b>	<b>2755,29</b>	<b>617,18</b>	<b>12,56</b>	<b>0,21</b>	<b>0,22</b>	<b>5,45</b>	<b>4,20</b>	<b>6,62</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>52,22</b>	<b>54,85</b>	<b>221,92</b>	<b>1604,47</b>	<b>2133,51</b>	<b>1238,62</b>	<b>177,32</b>	<b>127,41</b>	<b>464,23</b>	<b>6,04</b>	<b>80,30</b>	<b>2788,31</b>	<b>697,52</b>	<b>15,47</b>	<b>0,39</b>	<b>0,41</b>	<b>7,29</b>	<b>8,15</b>	<b>7,16</b>

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