

СОГЛАСОВАНО  
Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ  
Управляющий группой объектов  
А. Ф. Половникова

10.11.2025

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		515	18,39	25,76	51,87	516

22%

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		565	23,03	34,03	52,75	613

23%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 200/20	220	7,73	5,87	36,90	232
260/06	Гуляш 45/45	90	9,58	25,37	2,60	278
273, 468/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		817	28,82	36,82	124,22	955

41%

Обед 5-11 класс

71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262
260/06	Гуляш 50/50	100	10,64	28,19	2,89	309
273, 468/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		947	32,40	41,77	136,38	1063

39%

вторник-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
покупное/	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210	6,12	12,22	33,76	270
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		582	11,03	12,95	80,90	490

21%

Завтрак 5-11 класс

покупное/	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38
175/2005	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 250/10	260	7,63	13,21	42,18	319
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		632	12,54	13,94	89,32	539

20%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра свекольная	60	1,63	4,84	8,94	86
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
297/2015	Фрикадельки из кур (кура) с соусом сметанно-томатным 60/30	90	8,71	9,41	6,88	148
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		795	21,23	26,44	99,33	719

31%

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра свекольная	100	2,72	8,07	14,91	144
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134
297/2015	Фрикадельки из кур (кура) с соусом сметанно-томатным 70/30	100	10,08	10,72	7,68	168
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		925	24,80	33,18	113,90	852

31%



среда-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32		68
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	505	19,51	28,80	85,88	683
Завтрак 5-11 класс						
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32		68
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 250/10	260	10,86	14,31	55,00	393
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	555	21,67	30,01	96,86	746
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94
291/2015	Плов из птицы	150	12,67	7,40	27,34	227
покупное/	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	710	23,10	18,86	107,47	693
Обед 5-11 класс						
78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,65	13,51	116
291/2015	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	303
покупное/	Напиток Валетек витаминный	200			19,00	80
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	850	28,75	25,59	124,68	847

29%

27%

29%

31%

четверг-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	525	16,43	18,17	83,11	564
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/10	260	7,53	12,80	54,14	363
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	575	17,93	19,08	93,92	622
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10	210	4,39	6,29	9,34	119
263/2015	Рагу из свинины	150	10,01	25,77	14,74	324
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	715	23,10	33,12	98,22	785
Обед 5-11 класс						
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец)	100	0,80	0,10	1,70	10
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10	260	4,90	7,40	11,67	142
263/2015	Рагу из свинины	200	13,35	34,35	19,66	432
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	855	27,27	42,85	106,15	920

24%

23%

33%

34%



пятница-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20	150	24,20	20,06	32,78	408
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		522	28,71	20,99	82,22	637

27%

Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/40	200	30,94	24,72	49,09	542
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		572	35,45	25,65	98,53	771

28%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30	60	0,54	0,09	1,71	10
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,63	5,64	7,63	82
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 80/30	110	20,78	24,57	2,73	222
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		800	35,93	43,86	107,82	862

37%

Обед 5-11 класс

71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 50/50	100	0,90	0,15	2,85	17
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,01	6,68	9,50	100
444/1996	Птица, тушёная в томатном соусе 100/30	130	25,91	30,56	2,93	274
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,87	15,12	42,45	327
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		940	43,25	53,47	118,10	994

37%

суббота-1

Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		525	19,10	19,38	83,80	589

25%

Завтрак 5-11 класс

324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 250/10	260	10,88	14,31	55,00	393
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		575	21,28	20,59	94,78	652

24%

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
67/2015	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	2,33	16,66	97
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30	90	8,65	11,82	8,17	173
465/1996	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		797	21,31	27,11	117,20	801

34%

Обед 5-11 класс

67/2015	Винегрет овощной	100	18,10	9,40	2,70	168
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,92	20,83	122
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30	100	10,00	13,54	9,18	198
465/1996	Рис отварной	180	4,58	7,33	48,02	276
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		927	41,25	34,02	128,72	990

36%

доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл.

59%

доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл.

59%



## Вторая неделя

## понедельник-2

## Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		515	18,39	25,76	51,87	516

22%

## Завтрак 5-11 класс

338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
210/2015	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	398
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		565	23,03	34,03	52,75	613

23%

## Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220	7,73	5,87	36,90	232
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 60/30	90	8,84	11,00	9,85	177
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		795	29,01	25,69	149,40	969

41%

## Обед 5-11 класс

79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гречками 250/20	270	8,90	6,78	40,89	262
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе 70/30	100	10,23	12,59	11,14	202
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		925	33,20	31,40	165,09	1100

40%

## вторник-2

## Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32		68
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,03	11,89	43,33	305
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		512	15,45	25,99	83,05	630

27%

## Завтрак 5-11 класс

22/1997	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
15/2015	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32		68
257/1996	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 250/10	260	7,53	12,80	54,14	363
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
Итого		562	16,95	26,90	93,86	688

25%

## Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,71	5,62	10,84	94
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 45/45	90	8,55	4,63	4,05	92
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		822	21,26	16,90	95,68	618

26%

## Обед 5-11 класс

71/2015	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,11	6,65	13,51	116
309/1996	Горбуша, тушеная в томате с овощами 50/50	100	9,50	5,14	4,50	102
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182
629/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
Итого		952	23,54	19,60	103,97	685

25%



среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210	8,70	13,10	44,02	330
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	525	19,10	19,38	83,80	589
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	6,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 250/10	260	10,86	14,31	55,00	393
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	575	21,26	20,59	94,78	652
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
54-223/2018	Маринад овощной со свеклой	60	0,78	5,28	5,10	72
132/1996	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,61	5,69	9,12	88
294/2015	Котлеты рубленные из птицы (окорока) с соусом сметанным 60/30	90	9,91	12,12	11,62	195
205/2015	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	780	23,23	30,04	114,73	819
Обед 5-11 класс						
54-223/2018	Маринад овощной со свеклой	100	1,30	8,80	8,50	120
132/1996	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,98	6,74	11,36	108
294/2015	Котлеты рубленные из птицы (окорока) с соусом сметанным 70/30	100	11,50	13,89	13,27	224
205/2015	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,18	34,23	226
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	910	26,74	37,57	127,73	954

25%

24%

35%

35%

четверг-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	210	6,14	11,76	31,76	282
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	575	12,04	14,29	83,34	519
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
257/1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 250/10	260	7,67	12,64	40,80	309
630/1996	Чай с молоком 150/50/15	215	1,55	1,63	17,63	92
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	625	13,57	15,17	92,38	566
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,95	5,80	13,73	109
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 60/30	90	10,25	13,21	9,75	199
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,22	12,60	35,38	272
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	780	26,72	32,53	124,60	882
Обед 5-11 класс						
71/2015	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,41	6,88	17,12	134
520/1997	Котлета особая из кур с соусом сметанно-томатным 70/30	100	11,34	13,66	8,92	204
257, табл. 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,67	15,12	42,45	327
702/1997	Компот из кураги	200	1,04		30,96	127
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	910	30,16	36,66	135,75	976

22%

21%

38%

36%



пятница-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
покупное/	Мандарины 100 (СОШ_2018)	100	0,80	0,20	7,50	38
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20	150	24,20	20,06	32,78	408
628/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	522	29,11	20,79	79,92	628
Завтрак 5-11 класс						
покупное/	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38
223/2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/40	200	30,94	24,72	49,09	542
628/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	572	35,85	25,45	96,23	762
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
57/2016	Икра кабачковая (покупная)	60	0,72	2,84	4,62	47
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 200/10	210	4,39	6,29	9,34	119
265/2015	Плов (свинина)	150	12,62	28,17	25,89	408
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	715	25,91	38,30	102,21	868
Обед 5-11 класс						
57/2016	Икра кабачковая (покупная)	100	1,20	4,73	7,70	78
113/2017	Суп-лапша домашняя с птицей 250/10	260	4,90	7,40	11,67	142
265/2015	Плов (свинина)	200	16,82	37,56	34,52	544
покупное	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	85
покупное/	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	165
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	855	31,10	50,69	116,25	1058

27%

28%

37%

39%

суббота-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	8,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210	7,79	14,18	32,81	251
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	525	18,19	20,46	72,59	510
Завтрак 5-11 класс						
324/1997	Яйцо вареное 1шт.	50	8,35	5,75	0,35	79
257/1996	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 250/10	260	9,73	16,66	41,00	368
628/1996	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,03	15,28	62
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
	Итого	575	20,13	21,94	80,78	627
Обед 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность
			Белки	Жиры	Уг-ды	
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной	60	0,9	3,12	6	56
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 200/5	205	1,63	5,74	8,51	86
416/271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 60/30	90	9,96	9,73	11,39	174
482/1996	Капуста тушеная	150	3,83	5,44	18,28	132
628/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	802	22,08	24,86	90,17	674
Обед 5-11 класс						
39/2016	Салат картофельный с капустой квашеной	100	1,5	5,2	10	94
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной 250/5	255	2,01	6,80	10,80	105
416/271	Биточек из говядины с соусом сметанно-томатным 70/30	100	11,53	11,10	12,94	199
482/1996	Капуста тушеная	180	4,60	6,53	19,54	158
628/1996	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	0,16	0,03	15,49	64
покупное/	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118
покупное/	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44
	Итого	932	25,40	30,46	101,07	782

22%

23%

29%

29%

норма суммарный объем (гр)

500

завтрак 1-4

529

550

завтрак 5-11

579

доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл.

58%

700

обед 1-4

777

доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл.

58%

800

обед 5-11

911

пищев.ценность, завтрак/обед 1-4	1306	43,93	50,60	187,78	1376
пищев.ценность, завтрак/обед 5-11	1437	51,50	59,23	202,12	1544

58%

57%

\* Допускается замена блюд и кулинарных изделий согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4