



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Обед 1-4 класс

№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0.83	3.05	4.94	50	0.02	4.77	2.11	1.47	26.78	30.57	16.03	0.62
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками	200/20	7.73	5.67	36.90	232	0.25	9.20	0.73	4.10	34.95	96.99	32.63	2.01
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 60/30 (СОШ_	60/30	8.65	11.82	8.17	173	0.11	0.55	12.19	1.79	18.85	87.05	14.97	1.39
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5.33	4.89	35.59	212	0.09		0.05	1.19	18.60	47.06	8.68	0.89
705/2004	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	29.62	136	0.01	200.00	163.40	0.76	12.40	3.40	3.40	0.66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		28.82	26.51	147.72	965	0.61	214.52	178.48	10.31	131.83	348.07	103.96	7.55

Обед 5-11 класс

79/2004	Икра овощная закусочная	100	1.39	5.08	8.23	84	0.04	7.95	3.51	2.46	44.63	50.95	26.72	1.03
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/20	8.90	6.78	40.89	262	0.30	11.50	0.91	4.93	41.89	114.26	39.53	2.42
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 70/30 (СОШ_	70/30	10.00	13.54	9.18	198	0.13	0.57	12.53	2.07	20.54	100.09	16.97	1.60
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6.40	5.87	42.71	254	0.10		0.06	1.42	22.32	56.47	10.41	1.07
705/2004	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	29.62	136	0.01	200.00	163.40	0.76	12.40	3.40	3.40	0.66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		32.97	32.35	163.13	1096	0.71	220.02	180.41	12.64	162.03	408.17	125.28	8.76

вторник-1

Обед 1-4 класс

№ об-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
78/2004	Икра морковная	60	1.54	4.84	8.13	83	0.06	10.89	4.39	2.33	29.89	42.58	27.03	0.79
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1.95	5.80	13.73	109	0.09	13.44	0.75	2.04	25.74	61.55	21.38	0.83
324/1996	Биточек рыбный (минтай)	90	11.59	8.01	13.93	176	0.11	0.29	5.85	3.56	31.91	166.21	41.87	1.10
142/2015	Картофель и овощи, тушенные в соусе 150 (СОШ_2018)	150	3.26	12.59	22.65	216	0.11	19.97	25.20	3.95	32.55	89.06	31.46	1.20
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0.44		28.88	119		0.47			44.80	15.40	6.00	1.26
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		24.38	32.04	119.82	865	0.50	45.06	36.19	12.88	185.14	457.8	155.99	7.16

Обед 5-11 класс

78/2004	Икра морковная	100	2.57	8.07	13.56	139	0.10	18.15	7.31	3.88	49.79	70.96	45.04	1.32
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.41	6.88	17.12	134	0.11	16.79	0.94	2.54	32.95	76.58	26.75	1.05
324/1996	Биточек рыбный (минтай)	100	12.88	8.90	15.47	195	0.12	0.33	6.50	3.95	34.71	184.52	46.48	1.22
142/2015	Картофель и овощи, тушенные в соусе 180 (СОШ_2018)	180	3.91	15.10	27.19	259	0.19	23.96	30.24	4.74	39.07	106.87	37.75	1.44
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0.44		28.88	119		0.47			44.80	15.40	6.00	1.26
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		27.81	39.75	134.72	1008	0.65	59.70	44.99	16.11	221.57	537.3	190.27	8.27

среда-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.вещ-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0.48	0.06	1.02	6	0.01	2.10		0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1.71	5.62	10.84	94	0.05	17.54	0.87	2.16	39.06	45.35	21.14	1.01
520/1997	Котлета особая из кур	90	14.57	17.56	11.91	207	0.09		0.05	2.40	19.01	136.36	20.54	1.63
528/271	Соус красный основной	30	0.25	0.62	1.94	14	0.01	0.72	0.24	0.30	3.03	3.97	1.90	0.08
257, табл 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.22	12.60	35.38	272	0.07		0.13	4.06	15.50	172.26	113.81	3.85
702/1997	Компот из кураги	200	1.04		30.96	127	0.02	0.87	0.70	1.10	32.40	29.20	21.00	0.70
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		30.87	37.26	124.55	882	0.38	21.23	1.99	11.08	143.05	484.54	215.04	9.61
Обед 5-11 класс														
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0.80	0.10	1.70	10	0.02	3.50		0.10	23.00	24.00	14.00	0.60
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2.11	6.65	13.51	116	0.06	21.92	1.08	2.69	47.76	55.95	26.34	1.26
520/1997	Котлета особая из кур	100	16.19	19.52	13.23	230	0.10		0.05	2.66	21.12	151.51	22.83	1.82
528/271	Соус красный основной	30	0.25	0.62	1.94	14	0.01	0.72	0.24	0.30	3.03	3.97	1.90	0.08
257, табл 4/271	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.67	15.12	42.45	327	0.08		0.15	4.88	18.60	206.71	136.57	4.62
702/1997	Компот из кураги	200	1.04		30.96	127	0.02	0.87	0.70	1.10	32.40	29.20	21.00	0.70
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		34.66	42.81	136.29	986	0.42	27.01	2.22	12.73	166.16	554.34	250.89	11.06

четверг-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.вещ-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0.83	3.05	4.94	50	0.02	4.77	2.11	1.47	26.78	30.57	16.03	0.62
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.57	4.70	17.46	132	0.07	1.30	22.02	0.37	127.68	105.12	16.83	0.40
259/2015	Жаркое по-домашнему (СОШ_2018)	150	10.54	25.28	14.21	328	0.31	5.79		2.64	24.59	154.47	36.72	2.58
702/1997	Компот из изюма	200	0.36		33.16	132	0.03	0.07		0.06	16.40	25.80	8.40	0.66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		21.90	33.83	102.27	804	0.56	11.93	24.13	5.54	215.70	398.96	106.23	6.24
Обед 5-11 класс														
79/2004	Икра овощная закусочная	100	1.30	5.08	8.23	84	0.04	7.95	3.51	2.46	44.63	50.95	26.72	1.03
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.72	5.87	21.83	165	0.08	1.63	27.52	0.46	159.60	131.41	21.04	0.50
259/2015	Жаркое по-домашнему (СОШ_2018)	200	14.06	33.71	18.95	438	0.42	7.72		3.53	32.79	205.96	48.96	3.45
702/1997	Компот из изюма	200	0.36		33.16	132	0.03	0.07		0.06	16.40	25.80	8.40	0.66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		27.13	45.46	114.67	981	0.70	17.37	31.03	7.51	273.67	497.12	133.37	7.62

пятница-1															
Обед 1-4 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва				
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
78/2004	Икра свекольная	60	1.63	4.84	8.94	86	0.04	13.14	0.34	2.19	23.59	37.18	19.83	1.11	
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1.63	5.64	7.63	82	0.05	24.94	0.79	2.53	38.70	40.95	17.78	0.68	
444/271	Птица, тушёная в томатном соусе	80/30	20.78	24.57	2.73	222	0.09	0.72	0.32	2.05	24.76	190.90	22.42	1.91	
472/1996	Картофельное пюре	150	3.24	5.56	22.00	152	0.16	25.94	5.03	0.24	45.98	96.76	33.00	1.23	
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.87	114	0.01	6.66	0.01	0.23	6.88	4.40	3.60	0.95	
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00	
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98	
	Итого		33.04	41.57	101.67	818	0.48	71.40	6.49	8.24	160.16	453.2	124.88	7.86	
Обед 5-11 класс															
78/2004	Икра свекольная	100	2.72	8.07	14.91	144	0.07	21.90	0.57	3.65	39.29	61.96	33.04	1.84	
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.01	6.68	9.50	100	0.07	31.17	0.99	3.15	47.31	50.45	22.14	0.85	
444/271	Птица, тушёная в томатном соусе	100/30	25.91	30.56	2.93	274	0.11	0.72	0.34	2.48	30.37	237.67	27.57	2.37	
472/1996	Картофельное пюре	180	3.89	6.68	26.41	182	0.20	31.13	6.03	0.29	55.17	116.11	39.60	1.48	
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.87	114	0.01	6.66	0.01	0.23	6.88	4.40	3.60	0.95	
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00	
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98	
	Итого		40.29	52.95	114.12	976	0.59	91.58	7.94	10.80	199.27	553.6	154.20	9.47	

суббота-1															
Обед 1-4 класс															
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.вещ-ва				
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
78/2004	Икра морковная	60	1.54	4.84	8.13	83	0.06	10.89	4.39	2.33	29.89	42.58	27.03	0.79	
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.26	2.33	16.66	97	0.09	13.20	0.73	1.16	18.50	51.74	19.50	0.82	
422/271	Тефтели 1 вариант	80/30	11.32	14.72	14.09	235	0.08	6.21	0.33	3.89	22.60	120.51	26.22	1.28	
465/1996	Рис отварной	150	3.81	6.11	40.01	230	0.04		0.07	0.39	13.41	83.97	27.52	0.62	
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0.44		28.88	119		0.47			44.80	15.40	6.00	1.26	
покупное	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	0.04			0.33	5.75	21.75	8.25	0.50	
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98	
	Итого		22,99	28,55	128,20	867	0,36	30,77	5,52	8,45	143,70	375,45	126,27	6,25	
Обед 5-11 класс															
78/2004	Икра морковная	100	2.57	8.07	13.56	139	0.10	18.15	7.31	3.88	49.79	70.96	45.04	1.32	
139/1996	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.92	20.83	122	0.12	16.50	0.92	1.46	28.64	65.80	24.71	1.07	
422/271	Тефтели 1 вариант	100/30	14.00	18.03	16.85	287	0.10	6.86	0.33	4.84	27.31	148.45	31.55	1.55	
465/1996	Рис отварной	180	4.58	7.33	48.02	276	0.05		0.08	0.47	16.09	100.76	33.03	0.74	
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0.44		28.88	119		0.47			44.80	15.40	6.00	1.26	
покупное	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	0.04			0.33	5.75	21.75	8.25	0.50	
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98	
	Итого		28,03	36,90	148,57	1046	0,46	41,98	8,64	11,33	181,13	462,62	160,33	7,42	

доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл

доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл

Вторая неделя

понедельник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0,83	3,05	4,94	50	0,02	4,77	2,11	1,47	26,78	30,57	16,03	0,62
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками	200/20	7,73	5,67	36,90	232	0,25	9,20	0,73	4,10	34,95	96,99	32,63	2,01
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	60/30	8,84	11,00	9,85	177	0,04		9,5	2,84	19,50	79,61	13,08	5,67
273, 469/1996	Макароны отварные	150	5,33	4,89	35,59	212	0,09		0,05	1,19	18,60	47,06	8,68	0,89
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		29,01	25,69	149,40	969	0,54	213,97	175,79	11,36	132,48	340,63	102,07	11,83
Обед 5-11 класс														
79/2004	Икра овощная закусочная	100	1,39	5,08	8,23	84	0,04	7,95	3,51	2,46	44,63	50,95	26,72	1,03
138/1996	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/20	8,90	6,78	40,89	262	0,30	11,50	0,91	4,93	41,89	114,26	39,53	2,42
280/2015	Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе (СОШ_2018)	70/30	10,23	12,59	11,14	202	0,04		9,39	3,30	21,28	91,41	14,77	6,60
273, 469/1996	Макароны отварные	180	6,40	5,87	42,71	254	0,10		0,06	1,42	22,32	56,47	10,41	1,07
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136	0,01	200,00	163,40	0,76	12,40	3,40	3,40	0,66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		33,20	31,40	165,09	1100	0,62	219,45	177,27	13,87	162,77	399,49	123,08	13,76

вторник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
78/2004	Икра морковная	60	1,54	4,84	8,13	83	0,06	10,89	4,39	2,33	29,89	42,58	27,03	0,79
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,71	5,62	10,84	94	0,05	17,54	0,87	2,16	39,06	45,35	21,14	1,01
309/1996	Минтай, тушеный в томате с овощами	80/50	16,48	6,20	5,58	145	0,14	6,26	11,66	2,73	55,45	258,40	67,30	1,23
472/1996	Картофельное пюре	150	3,24	5,56	22,00	152	0,16	25,94	5,03	0,24	45,98	96,76	33,00	1,23
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		29,01	23,02	107,93	755	0,54	61,10	21,95	8,46	235,43	541,5	182,72	7,50
Обед 5-11 класс														
78/2004	Икра морковная	100	2,57	8,07	13,56	139	0,10	18,15	7,31	3,88	49,79	70,96	45,04	1,32
110/1996	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,11	6,65	13,51	116	0,06	21,92	1,08	2,69	47,76	55,95	26,34	1,26
309/1996	Минтай, тушеный в томате с овощами	100/50	20,39	6,42	5,58	162	0,17	6,88	14,12	2,80	65,29	317,44	80,83	1,43
472/1996	Картофельное пюре	180	3,89	6,68	26,41	182	0,20	31,13	6,03	0,29	55,17	116,11	39,60	1,48
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	119		0,47			44,80	15,40	6,00	1,26
покупное	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
покупное	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Итого		35,00	28,62	120,44	880	0,66	78,55	28,54	10,66	283,06	658,9	226,06	8,73

среда-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 60 (СОШ_2018)	60	0.48	0.06	1.02	6	0.01	2.10		0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1.63	5.74	8.51	86	0.06	16.04	0.75	2.36	34.24	42.23	16.80	0.64
255/2015	Печень по-строгановски	45/45	11.93	10.11	3.17	167	0.18	7.61	52.04	3.10	29.92	215.39	15.72	4.50
205/2015	Макароны отварные с овощами	150	5.17	5.99	28.52	188	0.07	2.71		3.14	19.41	50.88	17.34	1.03
702/1997	Компот из изюма	200	0.36		33.16	132	0.03	0.07		0.06	16.40	25.80	8.40	0.66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		25.17	22.70	106.88	741	0.48	28.53	52.79	9.72	134.02	431.70	94.91	9.17
Обед 5-11 класс														
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурец) 100 (СОШ_2018)	100	0.80	0.10	1.70	10	0.02	3.5		0.10	23.00	24.00	14.00	0.60
174/1997	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	2.01	6.80	10.60	105	0.07	20.04	0.93	2.95	41.74	52.05	20.91	0.79
255/2015	Печень по-строгановски	50/50	13.26	11.23	3.52	185	0.20	8.45	57.82	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
205/2015	Макароны отварные с овощами	180	6.20	7.18	34.23	226	0.08	3.25		3.77	23.30	61.05	20.81	1.24
702/1997	Компот из изюма	200	0.36		33.16	132	0.03	0.07		0.06	16.40	25.80	8.40	0.66
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		28.23	26.11	115.71	820	0.53	35.31	58.75	11.32	157.93	485.22	109.84	10.27

четверг-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер. ве-ва			
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
78/2004	Икра свекольная	60	1.63	4.84	8.94	86	0.04	13.14	0.34	2.19	23.59	37.18	19.83	1.11
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1.95	5.80	13.73	109	0.09	13.44	0.75	2.04	25.74	61.55	21.38	0.83
265/2015	Плов (СОШ_2018)	150	12.62	28.17	25.89	408	0.39	1.28		2.73	12.42	174.61	39.64	1.81
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.87	114	0.01	6.66	0.01	0.23	6.88	4.40	3.60	0.95
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		21.96	39.77	108.93	879	0.66	34.52	1.10	8.19	88.88	360.74	112.70	6.68
Обед 5-11 класс														
78/2004	Икра свекольная	100	2.72	8.07	14.91	144	0.07	21.9	0.57	3.65	39.29	61.96	33.04	1.84
129/1996	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.41	6.88	17.12	134	0.11	16.79	0.94	2.54	32.95	76.58	26.75	1.05
265/2015	Плов (СОШ_2018)	200	16.82	37.56	34.52	544	0.52	1.71		3.64	16.56	232.81	52.85	2.41
585/1996	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.87	114	0.01	6.66	0.01	0.23	6.88	4.40	3.60	0.95
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
	Итого		27.71	53.47	126.92	1096	0.84	47.06	1.52	11.06	115.93	458.75	144.49	8.23

пятница-2

Обед 1-4 класс																
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва					
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
79/2004	Икра овощная закусочная	60	0.83	3.05	4.94	50	0.02	4.77	2.11	1.47	26.78	30.57	16.03	0.62		
132/1996	Суп из овощей со сметаной	200/5	1.61	5.69	9.12	88	0.07	17.04	0.77	2.16	28.11	44.85	17.79	0.67		
297/2005	Фрикадельки из кур	90	13.29	17.04	7.00	234	0.07		46.67	0.64	17.29	124.03	16.92	1.39		
472/1996	Картофельное пюре	150	3.24	5.56	22.00	152	0.16	25.94	5.03	0.24	45.98	96.76	33.00	1.23		
702/1997	Компот из кураги	200	1.04		30.96	127	0.02	0.87	0.7	1.10	32.40	29.20	21.00	0.70		
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00		
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98		
	Итого		25.61	32.14	106.52	813	0.47	48.62	55.28	6.61	179.81	408.4	132.99	6.59		
Обед 5-11 класс																
79/2004	Икра овощная закусочная	100	1.39	5.08	8.23	84	0.04	7.95	3.51	2.46	44.63	50.95	26.72	1.03		
132/1996	Суп из овощей со сметаной	250/5	1.98	6.74	11.36	108	0.09	21.29	0.96	2.69	34.07	55.33	22.16	0.83		
297/2005	Фрикадельки из кур	100	14.76	17.90	7.77	251	0.08		51.85	0.69	19.06	137.57	18.80	1.54		
472/1996	Картофельное пюре	180	3.89	6.68	26.41	182	0.20	31.13	6.03	0.29	55.17	116.11	39.60	1.48		
702/1997	Компот из кураги	200	1.04		30.96	127	0.02	0.87	0.7	1.10	32.40	29.20	21.00	0.70		
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00		
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98		
	Итого		28.66	37.26	117.23	914	0.56	61.24	63.05	8.23	205.58	472.2	156.53	7.56		

суббота-2

Обед 1-4 класс																
№ сб-ка рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Витамины				Минер.в-ва					
			Белки	Жиры	Уг-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
78/2004	Икра морковная	60	1.54	4.84	8.13	83	0.06	10.89	4.39	2.33	29.89	42.58	27.03	0.79		
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1.63	5.64	7.63	82	0.05	24.94	0.79	2.53	38.70	40.95	17.78	0.68		
416/1996	Биточек из говядины	90	14.14	12.34	13.93	225	0.09			2.59	15.62	134.55	27.08	1.37		
482/1996	Капуста тушеная	150	3.83	5.44	16.28	132	0.07	82.16	0.48	5.20	93.64	67.26	34.60	1.39		
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0.44		28.88	119		0.47			44.80	15.40	6.00	1.26		
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00		
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98		
	Итого		27.18	29.06	107.35	803	0.40	118.46	5.66	13.65	242.90	383.74	140.74	7.47		
Обед 5-11 класс																
78/2004	Икра морковная	100	2.57	8.07	13.56	139	0.10	18.15	7.31	3.88	49.79	70.96	45.04	1.32		
120/1996	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2.01	6.68	9.50	100	0.07	31.17	0.99	3.15	47.31	50.45	22.14	0.85		
416/271	Биточек из говядины	100	15.71	13.71	15.47	250	0.10			2.87	17.21	149.48	30.08	1.53		
482/1996	Капуста тушеная	180	4.60	6.53	19.54	158	0.09	98.59	0.58	6.24	112.36	80.72	41.52	1.66		
588/1996	Компот из сухофруктов	200	0.44		28.88	119		0.47			44.80	15.40	6.00	1.26		
покупное	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00		
покупное	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	44	0.05			0.35	8.75	39.50	11.75	0.98		
	Итого		30.93	35.79	119.45	928	0.49	148.38	8.88	17.14	291.72	450.01	173.03	8.60		

доля суточной потребности за завтрак и обед 1-4 кл
доля суточной потребности за завтрак и обед 5-11 кл

пищев.ценность, завтрак/обед 1-4		44,77	53,44	191,58	1420	0,73	80,15	141,09	11,14	399,98	734,32	195,34	11,67			
пищев.ценность, завтрак/обед 5-11		52,28	63,92	215,05	1637	0,87	92,71	171,54	13,75	482,65	874,30	234,95	13,37			