

Утверждаю

_____ Т.В.Борисова

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы № 2 им.

И.С. Косьминова закрытого административно-
территориального образования город Радужный
Владимирской области

«01» сентября 2024 г.

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2
закрытого административно-территориального образования г. Радужный Владимирской области
10-ти дневное меню на осенне-зимний период***

- *Младшие классы 1-4 классы*
- *Старшие классы 5-11 классы*

2024/2025 год

**МЕНЮ
ВТОРОЙ ДЕНЬ**

Начальная школа

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<u>Завтрак</u>																			
302	1	Яичная кашка с	120	12,88	26,48	2,48	253		0,017	0,54	0,27		1526	413	127,7	19,7	161	2,82	51,58
101	2	зеленым горошком	40	0,57	0,06	1,22	7,6	27,2	0,032	0,12	0,16	0,11	6,08	744	0,064	75,2	86,4	0,016	5,53
685	3	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	15,0	58	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	47	54	0,01	2,37
	4	Фрукты	100	0,48	0,48	11,76	50,30	0,05	0,05	0,02	12,00				19,20	10,80	2,40	2,64	25,93
	5																		
		итого	500	17,21	28,22	50,46	472,5	44,25	0,181	0,77	12,53	0,82	1707,48	1674,4	155,8	165,9	337,8	6,286	85,40

Доп питание

<u>Обед</u>																			
147	1	Суп с макаронными изделиями	200	1,92	4,24	12,56	96,8	0,74	0,13	0,14	0	1,76	547,1	497,6	25,6	29,9	105,6	1,2	3,66
401	2	Рыба тушенная в сметаном соусе60/30	90	15,7	10,6	6	183		0,78	0,78	4,07		162	630	69,7	37,1		137,2	37,89
520	3	Картофельное пюре с капустой кваш (огурец свеж)	180	3,16	26,97	23,69	322	0,08	0,15	0,1		2,09	387	684	3	30	84	1	43,05
705	4	Напиток шиповника	180	0,18	0	28,4	106,2			0,02	4,4	0,2	6	152	22	6	18	0,2	7,82
	5	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	51,8		0,02	0,06		0,2	113,3	20	4,7	3	13,3		2,18
	6	Хлеб ржаной	30,00	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	1,77
		Итого	700,00	24,38	42,75	93,04	821,8	0,82	1,13	1,12	8,47	4,45	1398,4	2056,8	135,8	120,4	268,3	140,8	96,37
		Всего	1200,00	41,59	70,97	143,5	1294,3	45,07	1,311	1,89	21	5,27	3105,88	3731,2	291,6	286,3	606,1	147,086	181,77

**МЕНЮ
ВТОРОЙ ДЕНЬ**

Старшие классы

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<u>Завтрак</u>																			
302	1	Омлет натур с маслом с	230	9,57	21,92	18	253	59	0,03	0,73	0,36	0,33	1	2	138	26,2	2	0,4	46,76
101		зеленым горошком	40	0,57	0,06	1,22	7,6	27,2	0,032	0,12	0,16	0,11	6,8	544		75,2	86,4	0,016	5,53
685	2	чай с сахаром	200	1,07	0,94	17	58		0,04	0,26	1,2		100	292	240	88	180	0,01	2,44
		Кондитерские изделия	40	3,4	10,4	21,6	113			0,04			0,04	27,4	77,4	62,6	7,2	44,6	0,1
	3	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20	103,6		0,064	0,013		0,64	171,6	52,4	8,8	13,2	34	0,8	2,48
		Итого	550,00	17,69	34,52	77,82	662,6	86,2	0,166	1,163	1,72	1,12	306,8	967,8	449,4	209,8	347	1,326	63,44

<u>Обед</u>																			
147	1	Суп с макаронными изделиями с мясом	260	8,24	6,2	15,07	152,96	0,93	0,16	0,18		2,2	684	622	32	37,4	132	1,5	23,10
401	2	Рыба тушен в сметан соусе	100	17,4	11,8	6,7	202,6		0,87	0,87	4,5		180	700	77,4	41,2		152,4	42,11
520	3	Картофельное пюре, капуста кваш (огурец св)	190	3,6	21,38	27,77	338,26	0,09	0,18	0,13		2,36	440,6	779,2	2	34	99,2	1,13	18,53
705	4	Напиток из шиповника	200	0,2	0	31,6	118			0,02	4,4	0,2	6	152	22	6	18	0,2	8,67
	5	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	51,8		0,02	0,06		0,2	113,3	20	4,7	3	13,3		2,17
	6	Хлеб ржаной	30	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	1,77
		Итого	800	32,86	40,32	103,53	925,62	1,02	1,28	1,28	8,9	5,16	1606,9	2346,4	148,9	136	309,9	156,43	96,35
		Всего	1350,00	50,55	74,84	181,35	1588,22	87,22	1,446	2,443	10,62	6,28	1913,7	3314,2	598,3	345,8	656,9	157,756	159,79

**МЕНЮ
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

Начальная школа

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	А	В1	В2	С	PP	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
Завтрак																			
302/96	1	Каша Дружба с маслом сливочным	150	4,37	11,32	18,02	140	59,19	0,06	0,28	0,67	0,33	1	2	138,9		2	0,4	29,52
693	2	Какао с молоком	180	4,9	5	32,5	170				4		2,9		3,2	1,8	2,3	1	12,93
	3	Хлеб пшенич с сыром	40	8,94	9,8	20,0	120,0	0,09	0,012	0,03	0,96	0,78	186	113	608	43,2	358	0,14	24,69
	4	Фрукт	60	1,9	0,4	16,8	42,0	0,02	0,08	0,06	124,2				70,4	31	47,6	0,62	18,26
	5																		
	6																		
Итого за завтрак			500	27,57	30,72	124,32	587	59,3	0,178	0,473	129,83	1	667,5	121,7	883	77,3	409,9	3,48	85,4

Обед

139	1	Суп гороховый с мясом	220	4,79	4,63	14,7	163,8		0,012	0,05			510,4	1,9	24,8	14,7		1,24	39,76
451	2	Биточек мясной	90	14,4	13	14,4	234,9		0,06	0,1		2,92	146,25	245,02	13,61	20,81			41,08
516/587	3	Макаронны отварные с соусом	150	4,53	5,52	30,06	190,8	0,04	0,03	0,03	70	1,2	179	3,4	2	16	52	0,48	6,00
	4	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	3,25
	5	Хлеб ржаной	30	1,54	0,6	10	62		0,02	0,06		0,2	113,3	20	4,7	3	13,3		1,77
699	6	Напиток лимонный	180	0,09	0	21,78	83,7	0,009	0,018	0,07	2,4	0,06	3,4	418,5	0,03	4,2	4,8	0,09	4,51
Итого за обед			700	27,66	24,65	105,94	812,9	0,049	0,188	0,32	72,4	4,86	1081,05	728,12	51,74	68,61	95,6	2,41	96,37
Всего за день			1249	51,28	51,17	200,72	1372,8	#VALUE!	0,958	0,773	200,23	5,86	1748,5	849,82	872,74	144,61	505,5	5,89	181,77

**МЕНЮ
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

Старшие классы

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	А	В1	В2	С	PP	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
Завтрак																			
302/96	1	Каша Дружба с маслом сливочным	210	5,8	12,7	24	236	59,26	0,08	0,37	1,2	0,44	1	2	184,9		2	0,54	34,36
685	2	Чай	180	0,18	0	13,5	52,2	15,3	0,018	0,072	0,09	0,063	3,42	418,5	0,036	42,3	48,6	0,009	2,32
	3	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20	103,6		0,064	0,013		0,64	171,6	52,4	8,8	13,2	34	0,8	4,36
	4	Кондитерские изделия	20	0,8	6	11,6	104			0,02		0,02	13,7	38,7	31,3	3,6	22,3	0,05	6,43
	5	Фрукты	100	1,9	0,4	16,8	74,0	0,02	0,08	0,06	124,2				70,4	31	47,6	0,62	15,98
Итого на завтрак			550	11,72	20,31	85,86	665,84	74,58	0,24	0,54	125,49	1,16	189,72	511,60	295,44	90,10	154,50	2,02	63,45
В В																			
Обед																			
139	1	Суп гороховый с мясом	260	15,06	6,83	20,52	220,3		0,015	0,06			638	2,4	31	18,4		1,55	33,32
451	2	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261		0,07	0,12		3,25	162,5	272,2	15,12	23,12			45,65
516/587	3	Макаронны отварные с соусом	180	5,58	6,75	37,11	234,9	0,05	0,04	0,04	84	1,44	215	4,1	2,4	19,2	62,4	0,58	7,38
639	4	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	3,26
	5	Хлеб ржаной	30	1,54	0,6	10	62		0,02	0,06		0,2	113,3	20	4,7	3	13,3		1,77
699	6	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93		0,02	0,08	2,7	0,07	3,8	465	0,04	4,7	5,4	0,1	5,01
Итого на обед			800	40,49	29,48	122,83	948,9	0,05	0,213	0,37	86,7	5,44	1261,3	803	59,86	78,32	106,6	2,83	96,39
Всего за день			1350	52,21	49,79	208,69	1614,74	74,63	0,455	0,905	212,19	6,603	1451,02	1314,6	355,296	168,42	261,1	4,849	159,84

**МЕНЮ
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<i>Завтрак</i>																			
487/520	1	Птица отв с картоф пюре	90/150	14,31	3,9	3,6	261,9		0,063	0,108		2,92	146,25	244,98	13,6	20,8			61,57
685	2	Чай с лимоном	200	4,9	5	22,99	190	0	0,15	0,1	4	0	387	984	3,2	1,8	2,3	1,05	4,36
3	3	Хлеб пшеничный	20	2,31	0,9	12	52,0		0,05	0,01		0,32	120,7	36	5,2	8	23	0,6	2,50
	4	Кондитерские изделия	40	0,20	6,90	15	32,00	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	4,7	5,4	0,01	17,01
		итого	500	22,49	17	58,29	587,5	17	0,297	0,301	4,1	3,63	708,65	1746,38	62,94	68,7	123,4	1,86	85,40

Доп питание

<i>Обед</i>																			
	50	Салат из свеклы с сыром	60	3,2	8,2	4,3	-	2,4	0,01	0,05	4	0,1	142,2	160	112	16,8	92,4	0,9	14,85
135	1	Суп из овощей с мясом со сметаной	200	9,56	4,92	9,92	125,2		0,06	0,06	20,5	0,8	519	302,5	74	26	191	0,8	22,12
443	2	Плов с мясом	200	18,24	15,6	43,44	396	0,18	0,01	0,05		5,38		312	38	24	180		46,58
631	3	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142	0,05	0,06	0,02		1,38	256,5	36	10,9	7,8	200,5	0,71	7,89
	4	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	4,94
		Итого	700	33,51	29,62	108,46	740,9	2,63	0,188	0,19	24,5	8,14	1046,4	849,8	241,5	84,5	689,4	3,01	96,38
		Всего	1200	56	46,62	166,75	1328,4	19,63	0,485	0,491	28,6	11,77	1755,05	2596,18	304,44	153,2	812,8	4,87	181,78

**МЕНЮ
ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<i>Завтрак</i>																			
487	1	Птица отварная	100	16,5	4,3	4,2	107		0,07	0,12		3,25	162,5	272,2	15,12	23,12			39,39
520	2	Картоф пюре с соусом	210	4,01	10,15	27,13	233,4	0	0,21	0,14	7,92	2,16	557,3	985	58,3	43,2	121	1,51	17,10
	3	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20	103,6		0,064	0,013		0,64	171,6	52,4	8,8	13,2	34	0,8	4,36
685		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	4,7	5,4	0,01	2,59
		Итого	550,00	23,79	15,65	66,33	502,00	17,00	0,36	0,35	8,02	6,12	895,20	1774,60	82,26	84,22	160,40	2,32	63,44

<i>Обед</i>																			
135	1	Суп овощной со сметаной и мясом	270	8,74	7,52	12,7	156,8		0,06	0,06	20,5	0,8	519	302,5	74	26	191	0,8	30,82
	2	Плов с мясом	280	21,2	18,2	50,68	462	0,22	0,01	0,06		6,72		390	47,5	30	225		53,52
631	3	Компот из свежих яблок	180	0,18	0	32,22	127,8	0,045	0,054	0,018		1,24	230,85	32,4	9,81	7,02	180,45	0,64	6,42
	4	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	3,26
	5	Хлеб ржаной	40	2,5	0,45	16,52	82,66		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	2,37
		Итого	800	34,93	27,07	127,12	906,96	0,265	0,222	0,168	20,5	9,44	1061,55	837,4	148,71	87,32	669,35	3,24	96,39
		Всего	1350,00	58,72	42,72	193,45	1408,96	17,265	0,586	0,521	28,52	15,56	1956,75	2612	230,97	171,54	829,75	5,56	159,83

**МЕНЮ
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

Начальная школа

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<i>Завтрак</i>																			
516	1	Макароны с тёртым сыром с кукурузой	200	14,25	18,25	45,1	315,5	77,76	0,09	0,09	2,2	4,05	549,5	69,7	230	16,8	17,4	1,83	50,74
689	2	Кофейный напиток	200	1,26	1,8	20,16	104,4		0,036	0,234	1,08		90	262,8	216	79,2	162		6,94
	3	Кондитерские изделия	50	3,08	1,2	20	103,6		0,064	0,013		0,64	171,6	52,4	8,8	13,2	34	0,8	15,93
	4	Яйцо вареное	50	5,2	4,6	0,4	64,0	100	0,03	0,18		0,1	54	56	22	5	77	1	11,79
		Итого	500	23,79	25,85	85,66	587,5	177,76	0,22	0,517	3,28	4,79	865,1	440,9	476,8	114,2	290,4	3,63	85,40

дополнительное питание

Обед

		Кондитерское изделие	20	0,9	0,2	8,1	35,77	0,01	0,04	0,03	60				34	15	23	0,3	16,30
133	1	Суп картоф с рыбой	200	6,4	5,44	6,92	92,2	1	0,05	0,04		2,3	600	350	25	18		0,98	18,57
431	2	Котлета куриная	90	14,5	13,5	13,6	264,3	18	0,07	0,126		1,44	2134	212	39,6	23,4	86,4	1,98	38,09
508	3	Гречка рассыпчатая	150	7,65	5,68	34	221	0,105	0,21	0,105	0	1,2	0	3,4	14,2	135		0,48	9,91
648	4	Напиток шиповника	180	0,2	0	31,6	115			0,02	4,4	0,2	6	152	22	6	18	0,2	8,49
	5	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	3,26
		Хлеб ржаной	30	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	1,77
		Итого	700	35,29	25,84	131,39	914,27	19,115	0,52	0,381	64,4	5,74	3289	937	167,2	240,6	269,6	7,54	96,39
		Всего	1200	59,08	51,69	217,05	1501,77	196,875	0,74	0,898	67,68	10,53	4154,1	1377,9	644	354,8	560	11,17	181,79

**МЕНЮ
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

Старшие классы

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<i>Завтрак</i>																			
516	1	Макаронные изделия с тёртым сыром с кукурузой	260	13,1	15,3	39,7	358,5	103,68	0,12	0,12	2,93	5,4	732,6	92,88	404,4	26,88	23,16	1,4	39,81
689	2	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116		0,04	0,26	1,2		100	292	240	88	180		8,30
	3	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20	103,6		0,064	0,013		0,64	171,6	52,4	8,8	13,2	34	0,8	4,36
	4	Яйцо варёное	50	5,2	4,6	0,4	64	100	0,03	0,18		0,1	54	56	22	5	77	1	10,98
		Итого	550,00	22,78	23,10	82,50	642,10	203,68	0,25	0,57	4,13	6,14	1058,20	493,28	675,20	133,08	314,16	3,20	63,45

Обед

49		Салат из моркови с яблоками	60	0,78	1,8	5,4	42	3,9	0,03	0,004	2	0,55	12	115	29	21	31	0,4	11,37
133	1	Суп картоф с рыбой	250	9,64	5,35	9,2	127	1	0,05	0,04		2,3	600	350	25	18		0,98	25,61
431	2	Котлета из мяса птицы	100	16,1	15	15,1	261	20	0,077	0,133		1,6	2371	235	44	26	96	2,2	32,43
508	3	Гречка рассыпчатая	180	4,44	8,2	21,78	228	0,018	0,25	0,126		3			17,04	162,4		5,5	13,46
648	4	Напиток шиповника	180	0,18	0	28,4	106,2			0,018	3,96	0,18	5,4	136,8	19,8	5,4	16,2	0,18	8,49
	5	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	5,03
		Итого	800	33,45	31,25	94,88	841,9	24,918	0,455	0,331	5,96	8,11	3117,1	876,1	141,44	242,7	168,7	9,86	96,39
		Всего	1350,00	56,23	54,35	177,38	1484	228,598	0,709	0,904	10,09	14,25	4175,3	1369,38	816,64	375,78	482,86	13,06	159,84

**МЕНЮ
ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

Начальная школа

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
Завтрак																			
302/96	1	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	160	5,7	10,5	24	197,5	94,4	0,12	0,22	0,91		1097	136,3	93,7	25,1	195,9	0,58	30,18
693	2	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	158				4		2,9		3,2	1,8	2,3	1	12,69
	3	Хлеб пшеничн с сыром	40	7,16	7,6	10	101,8	0,11	0,018	0,22	0,8	0,023	523,3	76,68	504,7	28	283,3	0,55	26,45
	4	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,04	0,02	10				16	9	2	2,2	16,08
		итого	500	18,16	23,50	76,30	586,3	94,55	0,196	0,45	15,71	0,23	1623	212,98	617	63,9	483,5	4,33	85,40

Обед																			
132	1	Рассольник с мясом	200	9,9	4,55	14,07	113,5	0,8	0,06	0,04	5,1	1,1	572,8	323,2	22,4	16,8	48	0,84	27,65
461	2	Тефтели мясные	90	12,42	14,76	11,79	161,3		0,011	0,05	0,8		956	113,3	24,2	19,5	64	0,64	39,39
516	3	Макароны отв.салат из кв капусты (салат из св капуста)	190	5,25	6,15	35,25	224	0,05	0,06	0,02		1,38	256,5	36	10,9	7,8	200,5	0,71	16,68
648	4	Апельсиновый напиток	180	0,18	0	28,4	106,2			0,018	3,96	0,18	5,4	136,8	19,8	5,4	16,2	0,18	7,64
	5	Хлеб пшеничный	20	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	3,26
	6	Хлеб ржаной	20	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	1,77
		Итого	700	31,94	26,7	116,9	744,7	0,85	0,229	0,158	9,86	3,34	2102,4	721,8	94,7	73,8	401,6	4,17	96,37
		Всего	1200	55,35	59,44	235,83	1316,75	108	0,502	0,664	25,57	4,27	3913,2	1014,58	734	146,8	947,4	8,5	181,77

**МЕНЮ
ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

Старшие классы

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
Завтрак																			
302	1	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,4	4,4	31,8	202	0,1	0,15	0,16	1,2		1440	177	122	33	137	0,76	13,82
96			10	0,1	7,2	0,1	66	59		0,01				1	2	1		2	
693	2	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190				4		2,9		3,2	1,8	2,3	1	12,61
97	3	Хлеб пшеничный с сыром20/20	40	6,04	6,2	10	119,8	0,095	0,033	0,018	0,64	0,23	441,3	65,35	404,7	23	13,3		2,14
	4	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	41,95	0,04	0,04	0,02	10				16	9	2	2,2	16,08
		Итого	550,00	18,84	23,20	84,20	619,75	59,24	0,22	0,21	15,84	0,23	1885,20	244,35	546,90	66,80	372,60	4,40	63,44

Обед																			
132	1	Рассольник с мясом	250	10,5	5,45	18,09	167,5	0,99	0,07	0,05	6,4	1,38	716	404	28	21	60	1,05	32,15
461	2	Тефтели мясные	150	13,8	16,4	13,1	257		0,01	0,05	0,87		1062,5	125,8	26,87	21,6	71,2	0,71	43,32
516	3	Макароны отв.	180	6,3	7,38	42,3	264,6			0,02			12	11,25	14,4	4,8	4,8	8,4	8,25
648	4	Апельсиновый напиток	180	0,18	0	28,4	106,2			0,018	3,96	0,18	5,4	136,8	19,8	5,4	16,2	0,18	7,64
	5	Хлеб пшеничный	20	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	3,26
	6	Хлеб ржаной	20	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	1,77
		Итого	800	34,97	30,47	129,28	935	0,99	0,198	0,148	17,71	2,24	2107,6	790,35	106,47	77,1	225,1	12,14	96,39
		Всего	1350,00	53,81	53,67	213,48	1554,75	60,23	0,42	0,36	33,55	2,47	3992,80	1034,70	653,37	143,90	597,70	16,54	159,83

**МЕНЮ
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

Начальная школа

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
Завтрак																			
394	1	Тефтели рыбные с соусом	90	13,32	2,7	9	113,4	9	0,081	0,117	0,36	1,62	1429,2	254,7	57,6	28,8	154,8	1,08	55,88
685	2	Чай с лимоном 200/7	200	0,3	0,0	15,2	60,0	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	47	54	0,01	3,95
	3	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,0	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	3,26
511	4	Рис отварной с икрой кабач	180	3,63	8,40	38,6	219,0	0,05	0,036	0,045	2,1	0,84	389	128,5	14,3	20,5	63,1	0,69	22,31
		итого	500	19,56	12	77,8	470,1	26,05	0,185	0,252	2,56	3,01	1950,7	887,5	78,54	106,2	297,4	2,38	85,40

Обед

138	1	Суп картофель с рисом с мясом	200	4,19	8,99	9,33	130,3		0,06	0,06	20,5	0,8	519	302,5	74	26	191	0,8	16,13
462/520	2	Ёжики мясные с соусом с картофель пюре	240	5/3,57	5,5/8,65	18,5/22,99	144/225	0	0,8	0,05/0,09	5,5	1,1/1,5	499/387	109/684	33/40,5	18/30	80/84	0,7/1,05	66,34
648	3	Компот из яблок	200	0,51	0,05	43,72	172	0,05	0,06	0,02		1,38	256,5	36	10,9	7,8	200,5	0,71	8,88
	4	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	3,26
Тефтели го	5	Хлеб ржаной	30	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	1,77
		Итого	700	8,89	10,28	80,44	821	0,05	1,018	0,11	26	2,86	1087,2	451	102,3	58,1	464,4	3,31	96,38
		Всего	1200	28,45	22,28	158,24	1291,1	26,1	1,203	0,362	28,56	5,87	3037,9	1338,5	180,84	164,3	761,8	5,69	181,78

**МЕНЮ
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

Старшие классы

Завтрак

394	1	Тефтели рыбные с соусом	100	14,8	3	10	126	10	0,09	0,13	0,4	1,8	1588	283	64	32	172	1,2	46,37
685	2	Чай с сахаром	200	0,19	0	14,25	55,1	16,15	0,019	0,076	0,09	0,066	3,61	441,75	0,038	44,65	51,3	0,0095	2,44
511	3	Рис отварной, икра кабач	220	4,32	7,2	44,1	262,8	0,06	0,04	0,4		0,92	214,8	40,8	2,4	19,2	62,4	0,57	13,40
	4	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	1,22
		Итого	550,00	21,62	11,10	83,35	521,60	26,21	0,20	0,62	0,49	3,27	1935,11	804,85	73,04	105,75	311,20	2,38	63,43

Обед

138	1	Суп карт с рисом с мясом	250	5,25	11,24	12,3	156		0,09	0,96	27,2		549	302	74	26	191	0,8	21,35
462	2	Ёжики мясные с соусом	100	5,2	5,8	19,5	164	0	0,05	0,05	0	1,2	499	109	34	18	81	0,8	44,03
520	3	Картофельное пюре	200	3,6	21,38	27,77	330		0,18	0,13		2,36	440	179	2	34	99	0,113	12,41
648	4	Компот из св яблок	200	0,2	0	31,6	118			0,02	4,4	0,2	6	152	22	6	18	0,2	9,97
	5	Хлеб ржаной	30	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	1,77
	6	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,60	10,00	62,00	0,02	0,60		0,10	3,76	61,00	10,00	2,30	1,50	7,00		6,86
		Итого	800,00	17,65	39,36	113,56	892,00	0,02	0,97	1,18	31,70	7,72	1738,00	825,20	145,10	99,90	443,40	3,00	96,39
		Всего	1350,00	39,27	50,46	196,91	1413,60	26,23	1,17	1,80	32,19	10,99	3673,11	1630,05	218,14	205,65	754,60	5,38	159,82

**МЕНЮ
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<u>Завтрак</u>																			
302/96	1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	160	3,1	7,3	41,1	184,0	110,2	0,08	0,21	1,6	0,6	66,9	215	152,5	34,5	164	0,45	29,02
693	2	какао	180	4,9	5,0	32,5	190				4		2,9		3,2	1,8	2,3	1	12,61
	3	Хлеб пшенич с сыром	70	4,20	1,20	28,00	120,0		0,064	0,013		0,64	171,6	52,4	8,8	13,2	34	0,8	25,77
	4	Фрукты	90	2,3		8,0	37,0	0,02	0,08	0,06	0,62	0,125	56,25	171,25	140	16,25	107,5	0,125	18,00
		Итого	500	14,5	13,5	109,6	531	110,22	0,224	0,283	6,22	1,365	297,65	438,65	304,5	65,75	307,8	2,375	85,40

Допол питание

Обед

110	1	Борщ с мясом со сметаной	200	10,72	5,21	8,9	127,28	10	0,06	0,09	10,9	0,8	662	416,5	67	31	206	1,3	36,33
454		Котлета по хлыновски	90	12,54	9,84	0,16	140,2	0,036	0,027	0,17	0,55	2		55,45	25,79	235,8	0,53		36,66
492	2	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,65	5,68	34,65	221,8	0,105	0,21	0,105	-	2,5			14,2	135,3		4,54	11,72
648	3	Кисель	180	0,18	0	28,4	106,2			0,018	3,96	0,018	5,4	136,8	19,8	5,4	16,2	0,18	7,82
	4	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	51,8		0,02	0,06		0,2	113,3	20	4,7	3	13,3		2,14
	5	Хлеб ржаной	30	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	1,77
		Итого	700	34,51	21,67	94,5	709,28	10,141	0,367	0,463	15,41	5,718	963,7	701,95	142,29	424,9	283,43	7,22	96,44
		Всего	1200	49,01	35,17	204,1	1240,28	120,361	0,591	0,746	21,63	7,083	1261,35	1140,6	446,79	490,65	591,23	9,595	181,84

**МЕНЮ
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<u>Завтрак</u>																			
302/96	1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	2,7	0,09	36,9	165,6	61,38	0,09	0,234	1,92	0,71	71	255,6	181,8	41,4	194,4	0,54	18,37
693	2	какао	25	0,2	14,4	0,2	132	118		0,02			2	4	2		4		12,20
	3	Хлеб пшеничный	200	4,9	5	32,5	190				4		2,9		3,2	1,8	2,3	1	11,98
	4	Сыр	50	2,31	0,9	15	90,65		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	3,81
		Итого	550	13,61	23,49	98,4	675,35	179,38	0,1755	0,444	6,54	1,315	260,85	470,15	333,6	69,35	333,7	2,265	63,44

Обед

110	1	Борщ с мясом со сметаной	250	8,08	6,46	12,05	134,32	10	0,06	0,09	10,9	0,8	662	416,5	67	31	206	1,3	29,62
454	2	котлеты по хлыновски	100	15,3	12	0,2	261	0,04	0,03	0,19	0,62	2,23			62,42	28,66	261	0,59	40,99
508	3	каша гречневая с соусом	220	9,22	6,86	41,56	265,5	0,018	0,25	0,126		3			17,04	162,4		5,5	10,31
648	4	Кисель	180	0,18	0	28,4	106,2			0,018	3,96	0,018	5,4	136,8	19,8	5,4	16,2	0,18	7,82
	5	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	51,8		0,02	0,06		0,2	113,3	20	4,7	3	13,3		4,95
	6	Хлеб ржаной	30	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	2,68
		Итого	800	36,2	26,26	104,6	880,82	10,058	0,41	0,504	15,48	6,448	963,7	646,5	181,76	244,86	543,9	8,77	96,37
		Всего	1350	49,81	49,75	203	1556,17	189,438	0,5855	0,948	22,02	7,763	1224,55	1116,65	515,36	314,21	877,6	11,035	159,81

**МЕНЮ
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

№ рецептур	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
Завтрак																			
365	1	Суфле творожное со сгущенным молоком	160	15,4	11,22	45,9	349,7	60	0,06	0,22	0,2	0,5	387	187	130	22	188	0,9	50,11
116	2	чай с лимоном	200	0,2	0	15	58	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	4,7	5,4	0,01	8,38
	3	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,0	103,6		0,064	0,013		0,64	171,6	52,4	8,8	13,2	34	0,8	4,95
85	4	Фрукт	100	0,40	0,4	0,8	49,0	0	0,04	0,02	38	0,2	12	155	35	11	17	0,1	21,96
		Итого	500	19,08	12,82	81,65	560,3	17	0,124	0,113	38,1	0,91	187,4	672,4	43,84	28,9	56,4	0,91	85,40

Обед																			
124	1	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	5,26	7,12	8,38	113	1	0,05	0,04		2,3	600	350	25	18		0,98	16,43
454	2	Плов с курицей с кукурузой	50/200/20	12,54	8,4	0,16	140,2	0,09	0,06	0,04	0,07		690	93,3	16,7	28,7	28,7	1,1	66,12
332	3			3,6	6	31,4	219		0,01		0,9	0,1	1,8	19,3	2,1	0,8	1,8	0,1	
639	4	Компот из сухофруктов	180	1,54	0	10	51,8		0,02	0,06		0,2	113,3	20	4,7	3	13,3		2,18
	5	Хлеб ржаной	30	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	1,77
	6	Хлеб пшеничный	20	1,84	8,51	11,73	131,1												9,87
		Итого	700	26,66	30,37	74,06	717,1	1,09	0,19	0,16	0,97	2,8	1588,1	555,8	59,3	64,9	91,2	3,38	96,37
		Всего	1200	45,74	43,19	155,71	1277,4	18,09	0,314	0,273	39,07	3,71	1775,5	1228,2	103,14	93,8	147,6	4,29	181,77

**МЕНЮ
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
Завтрак																			
302	1	Запеканка творожная с повидлом	150	15,4	11,22	45,9	349	60	0,06	0,22	0,2	0,5	387	187	130	22	188	0,9	43,77
96			100	0,1	7,2	0,1	66	59		0,01			1	2	1		2		4,58
685	2	Чай с сахаром	220	1,26	1,8	20,16	60		0,036	0,234	1,08		90	262,8	216	79,2	162		2,44
	4										10			16	9	2	2,2		
97	5	Сыр	35	4,5	5,6	0	68	0,095	0,013	0,12	0,64	0,025	328	45,35	400	20	216	0,44	9,93
	6	Хлеб пшеничный	45	3,08	1,2	20	90		0,064	0,013		0,64	171,6	52,4	8,8	13,2	34	0,8	2,72
		Итого	550	24,34	27,02	86,16	633	119,095	0,173	0,597	11,92	1,165	977,6	549,55	771,8	143,4	604	4,34	63,44

Обед																			
138	1	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	290	3,98	7,14	10,34	119,8	1	0,05	0,04		2,3	600	350	25	18		0,98	27,43
454	2	Плов с курицей	100/160	12,54	9,84	0,16	140,2	0,11	0,08	0,05	0,09		862,5	116,6	20,9	35,9	35,9	1,4	43,92
332	3	с кукурузой	20	0,6	0	31,4	124	0,01	0,01		0,9	0,1	1,8	19,3	2,1	0,8	1,8	0,1	9,35
	4	Хлеб пшеничный	30	1,54	0,6	10	51,8		0,02	0,06		0,2	113,3	20	4,7	3	13,3		3,94
	5	Хлеб ржаной	20	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	2,76
	6	Компот из сухофруктов	180	0,8	6	11,6	104			0,02		0,02	13,7	38,7	31,3	3,6	22,3	0,05	8,99
		Итого	800	21,34	23,92	75,89	601,8	1,12	0,21	0,19	0,99	2,82	1774,3	617,8	94,8	75,7	120,7	3,73	96,39
		Всего	1350,00	45,68	50,94	162,05	1234,80	120,22	0,38	0,79	12,91	3,99	2751,90	1167,35	866,60	219,10	724,70	8,07	159,83

Д А Д

**МЕНЮ
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<i>Завтрак</i>																			
498	1	Биточек куриный	90	13,6	13,5	13,4	160,4	16	0,06	0,11	0,16	3,44	1897,6	188,8	35,2	20,8	76,8	17,6	32,99
516	2	Макаронны отварные с сыром	190	5,23	5,83	36,06	152,8	0,04	0,03	0,03	70	1,2	179	3,4	2	16	52	0,48	30,92
685	3	Чай с сахаром	180	1,54	1,44	23,02	68	15,3	0,018	0,072	0,09	0,063	3,42	418,5	0,036	42,3	48,6	0,009	2,03
97	4	Хлеб пшеничный	40	7,58	6,8	20	191,6	0,095	0,013	0,025	0,64	0,81	599	97,8	408,8	33,2	250	0,52	4,06
		Итого	500	27,95	27,57	92,48	572,8	31,435	0,121	0,237	70,89	5,513	2679	708,5	446,04	112,3	427,4	18,609	70,00

Обед

133	1	Суп лапша с мясом	200	9,23	2,4	13,12	110,9	0,74	0,13	0,14		1,8	547,2	497,6	25,6	29,9	105,6	1,2	23,26
436	2	Жаркое по-домашнему салат из кв капусты	240	17,12	18,01	30,61	345,4	0,7	0,264	0,24	37,56				50,64	67,04	261,81	3,98	46,27
699	3	Напиток лимонный	180	0,09	0	22,68	86,4				7,2		3,6	34,2	10,8	3,6	3,6	0,18	3,96
	4	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20	103,6		0,064	0,013		0,64	171,6	52,4	8,8	13,2	34	0,8	3,57
	5	Хлеб ржаной	40	2,5	0,45	16,52	82,66		0,05	0,02		-	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	1,94
		Итого	700	32,02	22,06	102,93	728,96	1,44	0,508	0,413	44,76	2,44	905,4	657,4	106,64	128,14	452,41	7,36	79,00
		Всего	1200	59,97	49,63	195,41	1301,76	32,875	0,629	0,65	115,65	7,953	3584,4	1365,9	552,68	240,44	879,81	25,969	149,00

МЕНЮ

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Стоимость
<i>Завтрак</i>																			
498	1	Биточки куриные	100	15,2	13,6	13,5	238	20	0,07	0,13	0,18	4,3	2372	236	44	26	96	22	28,43
516	2	Макаронны отв с сыром с соусом 180/20/20	220	12,28	11,52	37,33	302,55	0,14	0,02	0,18	7,44	0,04	504	79,25	614,4	34,8	328,8	9	16,76
686	3	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	17	0,02	0,08	0,1	0,07	3,8	465	0,04	47	54	0,01	3,24
	4	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	3,57
		Итого	550	30,09	26,02	81,03	678,25	37,14	0,158	0,4	7,72	4,89	3008,5	819,55	665,04	117,7	504,3	31,61	52,00

Обед

133	1	Суп лапша с мясом	260	5,53	3,12	20,09	144,9	0,93	0,16	0,18		2,2	684	622	32	37,4	132	1,5	15,18
436	2	Жаркое по-домашнему с салатом из кв капусты	280	19,97	21,01	35,71	402,97	0,082	0,308	0,28	43,82				59,08	78,21	305,45	4,64	55,30
699	3	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96				8		4	38	12	4	4	0,2	4,40
	4	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,7		0,048	0,01		0,48	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	2,67
	5	Хлеб ржаной	30	1,88	0,34	12,39	62		0,05	0,02		0,2	183	73,2	10,8	14,4	47,4	1,2	1,45
		Итого	800	29,79	25,37	108,39	783,57	1,012	0,566	0,49	51,82	2,88	999,7	772,5	120,48	143,91	514,35	8,14	79,00
		Всего	1350	59,88	51,39	189,42	1461,82	38,152	0,724	0,89	59,54	7,77	4008,2	1592,1	785,52	261,61	1018,7	39,75	131,00