

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 2023 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*

2023/2024 год

**МЕНЮ
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe |
|-----------------------|-------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302/96 | 1 | Каша Дружба с маслом сливочным 150/10 | 160 | 4,37 | 11,32 | 18,02 | 193,5 | 59,19 | 0,06 | 0,28 | 0,67 | 0,33 | 1 | 2 | 138,9 | | 2 | 0,4 |
| 693 | 2 | Какао с молоком | 180 | 4,9 | 5 | 32,5 | 163,5 | | | | 4 | | 2,9 | | 3,2 | 1,8 | 2,3 | 1 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 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 | Апельсин | 100 | 1,9 | 0,4 | 16,8 | 60,0 | 0,02 | 0,08 | 0,06 | 124,2 | | | | 70,4 | 31 | 47,6 | 0,62 |
| | 5 | Сыр | 30 | 7,4 | 9,2 | 0,0 | 66,0 | 0,09 | 0,01 | 0,12 | 0,96 | 0,03 | 492 | 67,3 | 600 | 30 | 324 | 0,66 |
| | | Итого | 500 | 21,56 | 27,13 | 87,28 | 586,6 | 59,3 | 0,214 | 0,473 | 129,83 | 1 | 667,5 | 121,7 | 821,3 | 76 | 409,9 | 3,48 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|-------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|-------|------|
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | 1 | Суп гороховый с мясом 180/40 | 220 | 4,79 | 4,63 | 14,7 | 163,8 | | 0,012 | 0,05 | | | 510,4 | 1,9 | 24,8 | 14,7 | | 1,24 |
| 451 | 2 | Биточек говяжий | 90 | 14,4 | 13 | 14,4 | 234,9 | | 0,06 | 0,1 | | 2,92 | 146,25 | 245,02 | 13,61 | 20,81 | | |
| 516/587 | 3 | Макароны отварные с соусом 120/30 | 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 |
| | 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 |
| | 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1,54 | 0,6 | 10 | 62 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | |
| 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 |
| | | Итого | 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 |
| | | Всего за день | 1200 | 49,22 | 51,78 | 193,22 | 1399,5 | 59,349 | 0,402 | 0,793 | 202,23 | 5,86 | 1748,55 | 849,82 | 873,04 | 144,61 | 505,5 | 5,89 |

**МЕНЮ
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | A | B1 | B2 | C | PP | Na | K | Ca | Mg | P | Fe |
|-----------------------|-------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302/96 | 1 | Каша Дружба с маслом сливочным 200/10 | 210 | 5,8 | 12,7 | 24 | 236 | 59,26 | 0,08 | 0,37 | 1,2 | 0,44 | 1 | 2 | 184,9 | | 2 | 0,54 |
| 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 |
| | 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 | Конфета "Ореховая роса" | 20 | 0,8 | 6 | 11,6 | 104 | | | 0,02 | | 0,02 | 13,7 | 38,7 | 31,3 | 3,6 | 22,3 | 0,05 |
| | 5 | Апельсин | 100 | 1,9 | 0,4 | 16,8 | 74,0 | 0,02 | 0,08 | 0,06 | 124,2 | | | | 70,4 | 31 | 47,6 | 0,62 |
| | | Итого | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|---------|--------|-------|-------|
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | 1 | Суп гороховый с мясом 230/30 | 260 | 15,06 | 6,83 | 20,52 | 220,3 | | 0,015 | 0,06 | | | 638 | 2,4 | 31 | 18,4 | | 1,55 |
| 451 | 2 | Биточек говяжий | 100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 | | 0,07 | 0,12 | | 3,25 | 162,5 | 272,2 | 15,12 | 23,12 | | |
| 516/587 | 3 | Макароны отварные с соусом 150/30 | 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 |
| 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 |
| | 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1,54 | 0,6 | 10 | 62 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | |
| 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 |
| | | Итого | 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 |
| | | 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 |

| |
|-----------|
| Стоимость |
|-----------|

| |
|--------------|
| 29,46 |
| 10,52 |
| 3,57 |
| 13,10 |
| 13,35 |
| 70,00 |

| |
|----------------------|
| 32,59 |
| 33,67 |
| 4,92 |
| 2,67 |
| 1,45 |
| 3,70 |
| <u>79,00</u> |
| <u>149,00</u> |

| |
|-----------|
| Стоимость |
|-----------|

| |
|--------------|
| 28,16 |
| 1,90 |
| 3,57 |
| 5,27 |
| 13,10 |
| 52,00 |

| |
|----------------------|
| 27,31 |
| 37,41 |
| 6,05 |
| 2,67 |
| 1,45 |
| 4,11 |
| <u>79,00</u> |
| <u>131,00</u> |

**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 |
|-----------------------|-------|---------------------|------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------|-------|-------|-------|------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | 1 | Омлет натуральный с | 120 | 12,88 | 26,48 | 2,48 | 253 | | 0,017 | 0,54 | 0,27 | | 1526 | 413 | 127,7 | 19,7 | 161 | 2,82 |
| 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 |
| 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 |
| | 4 | Яблоко | 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 |
| | 5 | 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 |
| | 3 | Итого | 500 | <u>17,21</u> | <u>28,22</u> | <u>50,46</u> | <u>472,5</u> | 44,248 | 0,181 | 0,77 | 12,53 | 0,82 | 1707,48 | 1674,4 | 155,804 | 165,9 | 337,8 | 6,286 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------|--------------|-------------|-----------|-------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|
| 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 |
| 391 | 2 | Шницель рыбный натуральный | 90 | 15,7 | 10,6 | 6 | 183 | | 0,78 | 0,78 | 4,07 | | 162 | 630 | 69,7 | 37,1 | | 137,2 |
| 518 | 3 | Картофель отварной с огурцом сол(огурец св) и маслом слив 130/20/30 | 180 | 3,16 | 26,97 | 23,69 | 322 | 0,08 | 0,15 | 0,1 | | 2,09 | 387 | 684 | 3 | 30 | 84 | 1 |
| 648 | 4 | Кисель | 180 | 0,18 | 0 | 28,4 | 106,2 | | | 0,02 | 4,4 | 0,2 | 6 | 152 | 22 | 6 | 18 | 0,2 |
| | 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 | |
| | 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 |
| | | Итого | 700,00 | <u>24,38</u> | <u>42,75</u> | <u>93,04</u> | <u>821,8</u> | 0,82 | 1,13 | 1,12 | 8,47 | 4,45 | 1398,4 | 2056,8 | 135,8 | 120,4 | 268,3 | 140,8 |
| | | Всего | 1200,00 | 41,59 | 70,97 | 143,5 | 1294,3 | 45,068 | 1,311 | 1,89 | 21 | 5,27 | 3105,88 | 3731,2 | 291,604 | 286,3 | 606,1 | 147,086 |

**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 |
|-----------------------|-------|---------------------|---------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|----|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | 1 | Яичная кашка с | 220 | 27,72 | 24,86 | 2 | 330 | | 0,03 | 0,73 | 0,36 | | 2035 | 550,8 | 170,3 | 26,2 | 214,8 | 3,77 |
| 101 | | зелёным горошком | 50 | 1,5 | 0 | 3 | 17,5 | 18 | 0,06 | 0,02 | 5 | 0,34 | 260 | 49,5 | 10 | 10,5 | 31 | 0,34 |
| 686 | 2 | Кофейный напиток | 200 | 1,07 | 0,94 | 17 | 116 | | 0,04 | 0,26 | 1,2 | | 100 | 292 | 240 | 88 | 180 | 0,01 |
| | | Конфета "гранднатс" | 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 |
| | | Итого | 550,00 | <u>36,77</u> | <u>37,4</u> | <u>63,6</u> | <u>680,1</u> | 18 | 0,194 | 1,063 | 6,56 | 1,02 | 2594 | 1022,1 | 491,7 | 145,1 | 504,4 | 5,02 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|----------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 147 | 1 | Суп с макаронными изделиями с мясом 240/20 | 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 |
| 391 | 2 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 17,4 | 11,8 | 6,7 | 202,6 | | 0,87 | 0,87 | 4,5 | | 180 | 700 | 77,4 | 41,2 | | 152,4 |
| 518 | 3 | Картофель отвар с огурцом сол(огурец св) 160/20 | 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 |
| 648 | 4 | Кисель | 200 | 0,2 | 0 | 31,6 | 118 | | | 0,02 | 4,4 | 0,2 | 6 | 152 | 22 | 6 | 18 | 0,2 |
| | 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 | |
| | 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 |
| | | Итого | 800 | <u>32,86</u> | <u>40,32</u> | <u>103,53</u> | <u>925,62</u> | 1,02 | 1,28 | 1,28 | 8,9 | 5,16 | 1606,9 | 2346,4 | 148,9 | 136 | 309,9 | 156,43 |
| | | Всего | 1350,00 | 69,63 | 77,72 | 167,13 | 1605,72 | 19,02 | 1,474 | 2,343 | 15,46 | 6,18 | 4200,9 | 3368,5 | 640,6 | 281,1 | 814,3 | 161,45 |

| |
|-----------|
| Стоимость |
|-----------|

| |
|---------------------|
| 29,34 |
| 6,92 |
| 2,12 |
| 10,05 |
| 3,57 |
| <u>52,00</u> |

| |
|----------------------|
| 3,00 |
| 31,06 |
| 35,29 |
| 6,41 |
| 1,79 |
| 1,45 |
| <i>79,00</i> |
| <i>131,00</i> |

| |
|-----------|
| Стоимость |
|-----------|

| |
|---------------------|
| 18,80 |
| 8,63 |
| 6,80 |
| 14,20 |
| 3,57 |
| <i>52,00</i> |

| |
|----------------------|
| 18,94 |
| 34,52 |
| 15,19 |
| 7,12 |
| 1,78 |
| 1,45 |
| <i>79,00</i> |
| <i>131,00</i> |

**МЕНЮ
ТРЕТИЙ 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 363 | 1 | Пудинг творожный с повидлом 100/50 | 150 | 13,4 | 10,9 | 51,2 | 359,0 | 60 | 0,06 | 0,22 | 0,2 | 0,5 | 387 | 187 | 130 | 22 | 188 | 0,9 | 34,78 |
| 685 | 2 | Чай | 180 | 0,2 | 0,0 | 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 | 1,90 |
| | 3 | 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 |
| | 4 | Фрукт | 140 | 1 | 0 | 21,2 | 88 | | 0,02 | 0,02 | 4 | 0,2 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 12,65 |
| | | Итого | 500 | 16,9 | 11,8 | 100,9 | 576,9 | 75,3 | 0,146 | 0,322 | 4,29 | 1,243 | 531,12 | 884,8 | 150,636 | 82,2 | 276,1 | 4,309 | 52,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|---------------|
| 42/45 | 1 | Салат из свеж(кваш)капусты | 60 | 5,2 | 4,6 | 0,4 | 64 | 100 | 0,03 | 0,18 | | 0,1 | 54 | 56 | 22 | 5 | 77 | 1 | 9,00 |
| 115 | 2 | Борщ с фасолью с курицей | 200 | 4,6 | 4,1 | 14,6 | 106,4 | 10 | 0,06 | 0,09 | 10,9 | 0,8 | 662 | 416,5 | 67 | 31 | 206 | 1,3 | 13,66 |
| 433 | 3 | Мясо тушеное 50/40 | 90 | 15,66 | 11,07 | 4,68 | 182,7 | 1,7 | 0,3 | 0,02 | 0,12 | | | 950 | 34 | 25 | | 1,4 | 38,41 |
| 508 | 4 | Гречка рассыпчатая | 150 | 7,65 | 5,68 | 34,65 | 221,8 | 0,105 | 0,21 | 0,105 | | 2,5 | | | 14,2 | 135,3 | | 4,54 | 9,61 |
| 639 | 5 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0 | 31,4 | 117,8 | 0,01 | 0,01 | | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 19,3 | 2,1 | 0,8 | 1,8 | 0,1 | 4,20 |
| | 6 | 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 | 2,67 |
| | 7 | 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 | 1,45 |
| | | Итого | 700 | 32,7 | 22,09 | 112,72 | 768,4 | 11,815 | 0,678 | 0,245 | 11,92 | 4,08 | 1029,5 | 1554,3 | 156,7 | 221,4 | 357,7 | 10,14 | 79,00 |
| | | Всего | 1200 | 49,59 | 33,89 | 213,62 | 1345,3 | 87,115 | 0,824 | 0,567 | 16,21 | 5,323 | 1560,62 | 2439,1 | 307,336 | 303,6 | 633,8 | 14,449 | 131,00 |

**МЕНЮ
ТРЕТИЙ 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 4066,6 | | | | | | |
| 302 | 1 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 8 | 29,6 | 210 | | 0,14 | 0,04 | | 0,4 | 762 | 142 | 38 | 58 | 140 | 1,6 | 11,97 |
| 96 | | | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 59 | | 0,01 | | | 1 | 2 | 1 | | 2 | | 6,00 |
| 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 | 1,90 |
| | 3 | 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 |
| | 4 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 41,95 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 10 | | | | 16 | 9 | 2 | 2,2 | 13,18 |
| 97 | 5 | Сыр | 30 | 6,75 | 8,4 | 0 | 102 | 0,14 | 0,02 | 0,18 | 0,96 | 0,04 | 492 | 68 | 600 | 30 | 324 | 0,66 | 16,28 |
| | | Итого | 550 | 30,66 | 31,82 | 89,48 | 706,66 | 76 | 0,37 | 0,39 | 8,27 | 4,46 | 732,1 | 1788,2 | 106,34 | 129,7 | 383,2 | 3 | 52,00 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|---------------|
| 115 | 1 | Борщ с фасолью с курицей | 250 | 8,74 | 4,12 | 18,3 | 127,6 | 10 | 0,06 | 0,09 | 10,9 | 0,8 | 662 | 416,5 | 67 | 31 | 206 | 1,3 | 14,97 |
| 433 | 2 | Мясо тушеное 50/50 | 100 | 17,4 | 12,3 | 5,2 | 203 | 2,12 | 0,37 | 0,03 | 0,15 | | | 1187,5 | 42,5 | 31,2 | | 1,75 | 42,34 |
| 508 | 4 | Гречка рассыпчатая | 180 | 9,22 | 6,86 | 41,56 | 265,5 | 0,018 | 0,25 | 0,126 | | 3 | | 17,04 | 162,4 | | | 5,5 | 11,51 |
| 639 | 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 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 | 4,67 |
| | 5 | 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 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 30 | 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 | 1,94 |
| | | Итого | 800 | 41,54 | 24,93 | 132,98 | 906,36 | 12,148 | 0,804 | 0,279 | 11,95 | 4,74 | 1018,4 | 1748,9 | 148,24 | 253 | 289,2 | 10,65 | 79,00 |
| | | Всего | 1350,00 | 56,08 | 49,83 | 200,98 | 1456,21 | 86,628 | 1,07 | 0,611 | 23 | 5,723 | 2405,52 | 2418,7 | 809,876 | 402,2 | 831,3 | 15,719 | 131,00 |

**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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | 1 | Биточек говяжий | 90 | 14,31 | 12,96 | 14,4 | 234,9 | | 0,063 | 0,108 | | 2,92 | 146,25 | 244,98 | 13,6 | 20,8 | | | 33,81 |
| 520/587 | 2 | Картофел пюре с соусом | 150 | 3,37 | 8,65 | 22,99 | 198,6 | 0 | 0,15 | 0,1 | 5,5 | 1,5 | 387 | 984 | 40,5 | 30 | 84 | 1,05 | 12,50 |
| | 3 | Бутерброд с сыром40/30 | 70 | 3,08 | 1,2 | 20 | 103,6 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 21,57 |
| 685 | | Чай с сахаром | 190 | 0,20 | 0,00 | 15 | 58,00 | 17 | 0,02 | 0,08 | 0,1 | 0,07 | 3,8 | 465 | 0,04 | 4,7 | 5,4 | 0,01 | 2,12 |
| | | итого | 500 | 20,96 | 22,81 | 72,39 | 595,1 | 17 | 0,297 | 0,301 | 5,6 | 5,13 | 708,65 | 1746,38 | 62,94 | 68,7 | 123,4 | 1,86 | 70,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | | Винегрет | 60 | 0,8 | 6 | 4,1 | 54 | | 0,02 | 0,02 | 9,7 | 0,01 | 432 | 84 | 12 | 6 | 14 | 0,01 | 8,09 |
| 135 | 1 | Суп овощной с мясом 175/25 | 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 | 23,34 |
| 492 | 2 | Плов с курицей125/75 | 200 | 18,24 | 15,6 | 43,44 | 362 | 0,18 | 0,01 | 0,05 | | 5,38 | | 312 | 38 | 24 | 180 | | 37,60 |
| 631 | 3 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,2 | | 35,8 | 142 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | | 1,38 | 256,5 | 36 | 10,9 | 7,8 | 200,5 | 0,71 | 5,85 |
| | 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 | 700 | 32,99 | 27,76 | 120,65 | 822,9 | 0,23 | 0,248 | 0,18 | 30,2 | 8,25 | 1519,2 | 847 | 152,3 | 88,1 | 658,4 | 3,32 | 79,00 |
| | | Всего | 1200 | 53,95 | 50,57 | 193,04 | 1418 | 17,23 | 0,545 | 0,481 | 35,8 | 13,38 | 2227,85 | 2593,38 | 215,24 | 156,8 | 781,8 | 5,18 | 149,00 |

**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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | 1 | Биточек говяжий | 100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 | | 0,07 | 0,12 | | 3,25 | 162,5 | 272,2 | 15,12 | 23,12 | | | 32,29 |
| 520/587 | 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 | 14,02 |
| | 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 | 3,57 |
| 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 | 2,12 |
| | | Итого | 550,00 | 23,19 | 25,75 | 78,13 | 656,00 | 17,00 | 0,36 | 0,35 | 8,02 | 6,12 | 895,20 | 1774,60 | 82,26 | 84,22 | 160,40 | 2,32 | 52,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 135 | 1 | Суп овощной со сметаной и мясом250/10/10 | 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 | 25,26 |
| 492 | 2 | Плов с курицей100/180 | 280 | 21,2 | 18,2 | 50,68 | 462 | 0,22 | 0,01 | 0,06 | | 6,72 | | 390 | 47,5 | 30 | 225 | | 43,87 |
| 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 | 5,26 |
| | 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 | 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 | 1,94 |
| | | 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 | 79,00 |
| | | Всего | 1350,00 | 58,12 | 52,82 | 205,25 | 1562,96 | 17,265 | 0,586 | 0,521 | 28,52 | 15,56 | 1956,75 | 2612 | 230,97 | 171,54 | 829,75 | 5,56 | 131,00 |

**МЕНЮ
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

Начальная школа

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Ca | Mg | Р | Fe | Стоимость |
|-------------|-------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------------|
| | | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | 1 | Макароны с тёртым сыром с кукурузой 150/30/50 | 230 | 14,25 | 18,25 | 45,1 | 311,5 | 77,76 | 0,09 | 0,09 | 2,2 | 4,05 | 549,5 | 69,7 | 230 | 16,8 | 17,4 | 1,83 | 50,63 |
| 689 | 2 | Кофейный напиток | 180 | 1,26 | 1,8 | 20,16 | 104,4 | | 0,036 | 0,234 | 1,08 | | 90 | 262,8 | 216 | 79,2 | 162 | | 6,80 |
| | 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 | 3,57 |
| | 4 | Яйцо варёное | 50 | 5,2 | 4,6 | 0,4 | 64,0 | 100 | 0,03 | 0,18 | | 0,1 | 54 | 56 | 22 | 5 | 77 | 1 | 9,00 |
| | | Итого | 500 | 23,79 | 25,85 | 85,66 | 583,5 | 177,76 | 0,22 | 0,517 | 3,28 | 4,79 | 865,1 | 440,9 | 476,8 | 114,2 | 290,4 | 3,63 | 70,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|---------------|
| 49/79 | | Салат из моркови с яблоками(икра овощная) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 35,77 | 0,01 | 0,04 | 0,03 | 60 | | | | 34 | 15 | 23 | 0,3 | 8,52 |
| 133 | 1 | Суп картофель с рисом с мясом180/20 | 200 | 6,4 | 5,44 | 6,92 | 92,2 | 1 | 0,05 | 0,04 | | 2,3 | 600 | 350 | 25 | 18 | | 0,98 | 25,67 |
| 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 | 24,22 |
| 534 | 3 | Капуста тушенная | 150 | 3,7 | 6,9 | 16 | 128,8 | 0,04 | 0,03 | 0,105 | 70 | 1,2 | 179 | 3,4 | 2 | 16 | 52 | 0,48 | 8,12 |
| 648 | 4 | Кисель | 200 | 0,2 | 0 | 31,6 | 115 | | | 0,02 | 4,4 | 0,2 | 6 | 152 | 22 | 6 | 18 | 0,2 | 6,96 |
| | 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 | 3,57 |
| | | 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 | 1,94 |
| | | Итого | 800 | 31,34 | 27,06 | 113,39 | 822,07 | 19,05 | 0,34 | 0,381 | 134,4 | 5,74 | 3468 | 937 | 155 | 121,6 | 321,6 | 7,54 | 79,00 |
| | | Всего | 1300 | 55,13 | 52,91 | 199,05 | 1405,57 | 196,81 | 0,56 | 0,898 | 137,68 | 10,53 | 4333,1 | 1377,9 | 631,8 | 235,8 | 612 | 11,17 | 149,00 |

**МЕНЮ
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

Старшие классы

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Ca | Mg | Р | Fe | Стоимость |
|-------------|-------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|-------|-------|------|------|---------|--------|--------|--------|--------|------|--------------|
| | | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | 1 | Макаронные изделия с тёртым сыром с кукурузой 180/20/60 | 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 | 32,63 |
| 689 | 2 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | | 0,04 | 0,26 | 1,2 | | 100 | 292 | 240 | 88 | 180 | | 6,80 |
| | 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 | 3,57 |
| | 4 | Яйцо варёное | 50 | 5,2 | 4,6 | 0,4 | 64 | 100 | 0,03 | 0,18 | | 0,1 | 54 | 56 | 22 | 5 | 77 | 1 | 9,00 |
| | | 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 | 52,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|---------------|
| 49/79 | | Салат из моркови с яблоками(икра овощная) | 60 | 0,78 | 1,8 | 5,4 | 42 | 3,9 | 0,03 | 0,004 | 2 | 0,55 | 12 | 115 | 29 | 21 | 31 | 0,4 | 5,52 |
| 133 | 1 | Суп картофель с рисом | 250 | 9,64 | 5,35 | 9,2 | 127 | 1 | 0,05 | 0,04 | | 2,3 | 600 | 350 | 25 | 18 | | 0,98 | 20,99 |
| 431 | 2 | Котлета куриная | 100 | 16,1 | 15 | 15,1 | 261 | 20 | 0,077 | 0,133 | | 1,6 | 2371 | 235 | 44 | 26 | 96 | 2,2 | 23,58 |
| 534 | 3 | Капуста тушенная | 180 | 4,44 | 8,2 | 21,78 | 228 | 0,018 | 0,25 | 0,126 | | 3 | | | 17,04 | 162,4 | | 5,5 | 18,53 |
| 648 | 4 | Кисель | 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 | 6,26 |
| | 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 | 4,12 |
| | | 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 | 79,00 |
| | | 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 | 131,00 |

**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 |
|-----------------------|-------|---|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------|-------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|-------|------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302/96 | 1 | Каша пшённая молочная с маслом сливочным 150/10 | 160 | 5,7 | 10,5 | 24 | 217,5 | 94,4 | 0,12 | 0,22 | 0,91 | | 1097 | 136,3 | 93,7 | 25,1 | 195,9 | 0,58 | 28,74 |
| 693 | 2 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | | | | 4 | | 2,9 | | 3,2 | 1,8 | 2,3 | 1 | 10,40 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10 | 51,8 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | | 1,75 |
| | 4 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 10 | | | | 16 | 9 | 2 | 2,2 | 13,18 |
| 97 | 5 | Сыр | 20 | 5,62 | 7,00 | 0,00 | 85 | 0,11 | 0,016 | 0,15 | 0,8 | 0,03 | 410 | 56,68 | 500 | 25 | 270 | 0,55 | 15,93 |
| | | Итого | 500 | 18,16 | 23,5 | 76,3 | 586,3 | 94,55 | 0,196 | 0,45 | 15,71 | 0,23 | 1623,2 | 212,98 | 617,6 | 63,9 | 483,5 | 4,33 | 70,00 |

дополнительное питание Йогурт

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------|-------|-------|------|--------|---------|-------|-------|-------|------|---------------|
| 132 | 1 | Рассольник с мясом 175/25 | 200 | 9,9 | 4,55 | 14,07 | 140,5 | 0,8 | 0,06 | 0,04 | 5,1 | 1,1 | 572,8 | 323,2 | 22,4 | 16,8 | 48 | 0,84 | 22,66 |
| 461 | 2 | Тефтели говяжьи 90/50 | 140 | 12,42 | 14,76 | 11,79 | 231,3 | | 0,011 | 0,05 | 0,8 | | 956 | 113,3 | 24,2 | 19,5 | 64 | 0,64 | 32,29 |
| 516 | 3 | Макароны отв. | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | | 1,38 | 256,5 | 36 | 10,9 | 7,8 | 200,5 | 0,71 | 5,64 |
| 648 | 4 | Кисель | 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 | 6,26 |
| | 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 | 2,67 |
| | 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 | 1,45 |
| | 7 | Булочка домашняя | 70 | 5,25 | 9,24 | 42,63 | 275,8 | 12,6 | 0,077 | 0,056 | | 0,7 | 187,6 | 79,8 | 21,7 | 9,1 | 62,3 | 0,91 | 8,03 |
| | | Итого | 800 | 37,19 | 35,94 | 159,53 | 1114 | 13,45 | 0,306 | 0,214 | 9,86 | 4,04 | 2290 | 801,6 | 116,4 | 82,9 | 463,9 | 4,17 | 79,00 |
| | | Всего | 1300 | 55,35 | 59,44 | 235,83 | 1700,25 | 108 | 0,502 | 0,664 | 25,57 | 4,27 | 3913,2 | 1014,58 | 734 | 146,8 | 947,4 | 8,5 | 149,00 |

**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 |
|-----------------------|-------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------|------|-------|-------|---------|--------|--------|-------|--------|------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 11,33 |
| 96 | | | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 59 | | 0,01 | | | 1 | 2 | 1 | | 2 | | 5,00 |
| 693 | 2 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | | | | 4 | | 2,9 | | 3,2 | 1,8 | 2,3 | 1 | 10,34 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 10 | 51,8 | | 0,02 | 0,06 | | 0,2 | 113,3 | 20 | 4,7 | 3 | 13,3 | | 1,75 |
| | 4 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 41,95 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 10 | | | | 16 | 9 | 2 | 2,2 | 13,18 |
| 97 | 5 | Сыр | 20 | 4,5 | 5,6 | 0 | 68 | 0,095 | 0,013 | 0,12 | 0,64 | 0,025 | 328 | 45,35 | 400 | 20 | 216 | 0,44 | 10,40 |
| | | Итого | 550,00 | 18,84 | 23,20 | 84,20 | 619,75 | 59,24 | 0,22 | 0,37 | 15,84 | 0,23 | 1885,20 | 244,35 | 546,90 | 66,80 | 372,60 | 4,40 | 52,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------|-------|-------|------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|---------------|
| 132 | 1 | Рассольник с мясом 225/25 | 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 | 26,35 |
| 461 | 2 | Тефтели говяжьи 100/50 | 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 | 35,51 |
| 516 | 3 | Макароны отв. | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 264,6 | | 0,02 | | 6,48 | | 12 | 11,25 | 14,4 | 4,8 | 4,8 | 8,4 | 6,76 |
| 648 | 4 | Кисель | 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 | 6,26 |
| | 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 | 2,67 |
| | 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 | 1,45 |
| | | 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 | 79,00 |
| | | Всего | 1350,00 | 53,81 | 53,67 | 213,48 | 1554,75 | 60,23 | 0,42 | 0,52 | 33,55 | 2,47 | 3992,80 | 1034,70 | 653,37 | 143,90 | 597,70 | 16,54 | 131,00 |

**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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401/101 | 1 | Пудинг рыбный с икрой кабачков 90/30 | 120 | 13,62 | 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 | 57,17 |
| 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 | 3,24 |
| | 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 | 2,67 |
| 511 | 4 | Рис отварной | 150 | 3,60 | 6,00 | 36,8 | 219,0 | 0,05 | 0,03 | 0,3 | | 0,77 | 179 | 34 | 2 | 16 | 52 | 0,48 | 6,92 |
| | | итого | 500 | 6,21 | 9,6 | 75,95 | 470,1 | 26,05 | 0,179 | 0,507 | 0,46 | 2,94 | 1740,7 | 793 | 66,24 | 101,7 | 286,3 | 2,17 | 70,0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|--|------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|-------|-----------|-------|---------|---------|---------|---------|--------|-------|----------|---------------|
| 50 | | Салат из свёклы с маслом | 60 | 2 | 4,3 | 10 | 48 | | 0,06 | 0,64 | 19,04 | | 25 | 110 | 20 | 8,48 | | 0,48 | 5,95 |
| 135 | 1 | Суп овощной со сметаной 170/30 | 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 | 13,22 |
| 462/520/587 | 2 | Ёжики мясные с соусом с картоф поре60/30/150 | 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 | 48,43 |
| 648 | 3 | Кисель | 180 | 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 | 7,28 |
| | 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 | 740 | 10,89 | 14,58 | 90,44 | 821 | 0,05 | 1,078 | 0,75 | 45,04 | 2,86 | 1112,2 | 561 | 122,3 | 66,58 | 464,4 | 3,79 | 79,00 |
| | | Всего | 1240 | 17,1 | 24,18 | 166,39 | 1291,1 | 26,1 | 1,257 | 1,257 | 45,5 | 5,8 | 2852,9 | 1354 | 188,54 | 168,28 | 750,7 | 5,96 | 149,00 |

**МЕНЮ
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

Старшие классы

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|-------|-------|------|-------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | 1 | Биточек рыбный любительский | 100 | 14,8 | 3 | 10 | 126 | 10 | 0,09 | 0,13 | 0,4 | 1,8 | 1588 | 283 | 64 | 32 | 172 | 1,2 | 30,00 |
| 685 | 2 | Чай с сахаром | 190 | 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 | 2,02 |
| 511 | 3 | Рис отварной | 180 | 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 | 8,31 |
| | 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 | Яйцо | 50 | 5,2 | 4,6 | 0,4 | 64 | 100 | 0,03 | 0,18 | | 0,1 | 54 | 56 | 22 | 5 | 77 | 1 | 9,00 |
| | | Итого | 550,00 | 26,82 | 15,70 | 83,75 | 585,60 | 126,21 | 0,23 | 0,80 | 0,49 | 3,37 | 1989,11 | 860,85 | 95,04 | 110,75 | 388,20 | 3,38 | 52,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|----------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|------|-------|-------|------|---------|---------|--------|--------|--------|------|---------------|
| 50 | 1 | Салат из свёклы с маслом | 70 | 3 | 5,7 | 16 | 57 | | 0,09 | 0,092 | 27 | | 34 | 165 | 16 | 12,4 | | 0,64 | 8,35 |
| 135 | 2 | Суп овощной | 250 | 2,5 | 6,4 | 12,7 | 120 | | 0,06 | 0,06 | 20,5 | 0,8 | 519 | 302,5 | 74 | 26 | 191 | 0,8 | 14,16 |
| 462/587 | 3 | Ёжики мясные с соусом60/40 | 100 | 5,2 | 5,8 | 19,5 | 164 | | 0,05 | 0,05 | | 1,2 | 499 | 109 | 34 | 18 | 81 | 0,8 | 36,70 |
| 520 | 4 | Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 21,38 | 27,77 | 330 | | 0,18 | 0,13 | | 2,36 | 440 | 779 | 2 | 34 | 99 | 1,13 | 10,17 |
| 648 | 5 | Кисель | 180 | 0,2 | | 31,6 | 118 | | | 0,01 | 4,4 | 0,48 | 6 | 152 | 22 | 6 | 18 | 0,2 | 8,17 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 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 | 1,45 |
| | | Итого | 800,00 | 16,38 | 39,62 | 119,96 | 851,00 | 0,00 | 0,43 | 0,36 | 51,90 | 5,04 | 1681,00 | 1580,70 | 158,80 | 110,80 | 436,40 | 4,77 | 79,00 |
| | | Всего | 1350,00 | 43,20 | 55,32 | 203,71 | 1436,60 | 126,21 | 0,66 | 1,16 | 52,39 | 8,41 | 3670,11 | 2441,55 | 253,84 | 221,55 | 824,60 | 8,15 | 131,00 |

**МЕНЮ
ВОСЬМОЙ 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 365 | 1 | Суфле творожное с повидлом 110/50 | 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 | 46,38 |
| 116 | 2 | чай с лимоном190/10 | 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 | 6,87 |
| | 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 | 3,57 |
| 85 | 4 | яблоко | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 10 | | | | 16 | 9 | 2 | 2,2 | 13,18 |
| | | Итого | 500 | 19,08 | 12,82 | 90,7 | 553,25 | 17,04 | 0,124 | 0,113 | 10,1 | 0,71 | 175,4 | 517,4 | 24,84 | 26,9 | 41,4 | 3,01 | 70,00 |

дополнительное питание

**Сыр
Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|-------|------|---------------|
| 124 | 1 | Щи из свежей капусты со сметаной и курицей 200/10/20 | 230 | 5,26 | 7,12 | 8,38 | 113 | 1 | 0,05 | 0,04 | | 2,3 | 600 | 350 | 25 | 18 | | 0,98 | 13,47 |
| 433 | 2 | Плов с мясом | 200 | 17,2 | 8,4 | 42,8 | 325 | 0,09 | 0,06 | 0,04 | 0,07 | | 690 | 93,3 | 16,7 | 28,7 | 28,7 | 1,1 | 49,51 |
| 639 | 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 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 | 4,69 |
| | 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 | | 1,79 |
| | 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 |
| | 6 | Вафли | 20 | 1,84 | 8,51 | 11,73 | 131,1 | | | | | | | | | | | | 8,09 |
| | | Итого | 700 | 28,32 | 24,97 | 116,7 | 806,9 | 1,1 | 0,19 | 0,16 | 0,97 | 2,8 | 1588,1 | 555,8 | 59,3 | 64,9 | 91,2 | 3,38 | 79,00 |
| | | Всего | 1200 | 47,4 | 37,79 | 207,4 | 1360,15 | 18,14 | 0,314 | 0,273 | 11,07 | 3,51 | 1763,5 | 1073,2 | 84,14 | 91,8 | 132,6 | 6,39 | 149,00 |

**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 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 8,8 | 4,8 | 34,8 | 204 | | 0,15 | 0,16 | 1,2 | | 1440 | 175 | 122 | 33 | 137 | 0,76 | 13,88 |
| 96 | | | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 59 | | 0,01 | | | 1 | 2 | 1 | | 2 | | 5,00 |
| 689 | 2 | Кофейный напиток | 180 | 1,26 | 1,8 | 20,16 | 104,4 | | 0,036 | 0,234 | 1,08 | | 90 | 262,8 | 216 | 79,2 | 162 | | 6,12 |
| | 4 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 41,95 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 10 | | | | 16 | 9 | 2 | 2,2 | 13,18 |
| 97 | 5 | Сыр | 20 | 4,5 | 5,6 | 0 | 68 | 0,095 | 0,013 | 0,12 | 0,64 | 0,025 | 328 | 45,35 | 400 | 20 | 216 | 0,44 | 10,25 |
| | 6 | 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 |
| | | Итого | 550 | 18,14 | 21 | 84,86 | 587,95 | 59,135 | 0,303 | 0,557 | 12,92 | 0,665 | 2030,6 | 537,55 | 763,8 | 154,4 | 553 | 4,2 | 52,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|------|------|-------|------|---------|---------|--------|--------|--------|------|---------------|
| 138 | 1 | Щи из свежей капусты со сметаной и курицей 250/20/20 | 290 | 3,98 | 7,14 | 10,34 | 119,8 | 1 | 0,05 | 0,04 | | 2,3 | 600 | 350 | 25 | 18 | | 0,98 | 15,48 |
| 433 | 2 | Плов с мясом140/100 | 240 | 20,64 | 10,08 | 51,36 | 420 | 0,11 | 0,08 | 0,05 | 0,09 | | 862,5 | 116,6 | 20,9 | 35,9 | 35,9 | 1,4 | 50,39 |
| 639 | 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 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 | 4,66 |
| | 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 | | 1,75 |
| | 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 |
| | 6 | Конфета "Ореховая роща" | 20 | 0,8 | 6 | 11,6 | 104 | | | 0,02 | | 0,02 | 13,7 | 38,7 | 31,3 | 3,6 | 22,3 | 0,05 | 5,27 |
| | | Итого | 800 | 29,44 | 24,16 | 127,09 | 881,6 | 1,12 | 0,21 | 0,19 | 0,99 | 2,82 | 1774,3 | 617,8 | 94,8 | 75,7 | 120,7 | 3,73 | 79,00 |
| | | Всего | 1350,00 | 47,58 | 45,16 | 211,95 | 1469,55 | 60,26 | 0,51 | 0,75 | 13,91 | 3,49 | 3804,90 | 1155,35 | 858,60 | 230,10 | 673,70 | 7,93 | 131,00 |

**МЕНЮ
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
Начальная школа**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Ca | Mg | Р | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302/96 | 1 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150/10 | 160 | 3,1 | 7,3 | 41,1 | 204,0 | 110,2 | 0,08 | 0,21 | 1,6 | 0,6 | 66,9 | 215 | 152,5 | 34,5 | 164 | 0,45 | 13,94 |
| 693 | 2 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | | | | 4 | | 2,9 | | 3,2 | 1,8 | 2,3 | 1 | 10,34 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,00 | 103,6 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 3,57 |
| | 5 | Апельсин | 100 | 1,9 | 0,4 | 16,8 | 74,0 | 0,02 | 0,08 | 0,06 | 124,2 | | | | 70,4 | 31 | 47,6 | 0,62 | 24,15 |
| | | Итого | 500 | 12,9 | 13,9 | 110,4 | 571,64 | 110,22 | 0,224 | 0,283 | 129,8 | 1,24 | 241,4 | 267,4 | 234,9 | 80,5 | 247,9 | 2,87 | 52,00 |



Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 110 | 1 | Борщ с мясом 170/30 | 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 | 29,78 |
| 454 | 2 | 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 | 235,13 | 0,53 | 30,00 |
| 508/587 | 3 | Гречка с соусом 150/30 | 180 | 7,65 | 5,68 | 34,65 | 221,8 | 0,105 | 0,21 | 0,105 | | 2,5 | | | 14,2 | 135,3 | | 4,54 | 9,61 |
| 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 | 6,41 |
| | 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 | | 1,75 |
| | 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 | 1,45 |
| | | Итого | 700 | 34,51 | 21,67 | 94,5 | 709,28 | 10,141 | 0,367 | 0,463 | 15,41 | 5,718 | 963,7 | 646,5 | 171,95 | 214,89 | 518,03 | 7,75 | 79,00 |
| | | Всего | 1200 | 47,45 | 35,58 | 204,86 | 1280,92 | 120,361 | 0,591 | 0,746 | 145,21 | 6,958 | 1205,1 | 913,9 | 406,85 | 295,39 | 765,93 | 10,62 | 131,00 |

**МЕНЮ
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
Старшие классы**

| № рецептуры | № п/п | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Каллории | А | В1 | В2 | С | РР | Na | К | Ca | Mg | Р | Fe | Стоимость |
|-----------------------|-------|--|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | 1 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180 | 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 | 9,06 |
| 96 | | | 25 | 0,2 | 14,4 | 0,2 | 132 | 118 | | 0,02 | | | | 2 | 4 | 2 | | 4 | |
| 693 | 2 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 | | | | 4 | | 2,9 | | 3,2 | 1,8 | 2,3 | 1 | 9,82 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 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 | 3,12 |
| | 4 | Зефир "Лянеж" | 45 | 3,5 | 3,1 | 13,8 | 97,1 | | 0,0375 | 0,18 | 0,62 | 0,125 | 56,25 | 171,25 | 140 | 16,25 | 107,5 | 0,125 | 20,00 |
| | | Итого | 500 | 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 | 52,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 110 | 1 | Борщ с мясом 230/20 | 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 | 24,28 |
| 454 | 2 | Котлеты по хлыновски | 100 | 15,3 | 12 | 0,2 | 261 | 0,04 | 0,03 | 0,19 | 0,62 | 2,23 | | | 61,62 | 28,66 | 261,26 | 0,59 | 33,60 |
| 508/587 | 3 | Гречка с соусом 180/40 | 220 | 9,22 | 6,86 | 41,56 | 265,5 | 0,018 | 0,25 | 0,126 | | 3 | | | 17,04 | 162,4 | | 5,5 | 11,51 |
| 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 | 6,41 |
| | 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 | | 1,75 |
| | 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 | 1,45 |
| | | Итого | 800 | 36,2 | 26,26 | 104,6 | 880,82 | 10,058 | 0,41 | 0,504 | 15,48 | 6,448 | 963,7 | 646,5 | 180,96 | 244,86 | 544,16 | 8,77 | 79,00 |
| | | Всего | 1300 | 49,81 | 49,75 | 203 | 1556,17 | 189,438 | 0,5855 | 0,948 | 22,02 | 7,763 | 1224,55 | 1116,65 | 514,56 | 314,21 | 877,86 | 11,035 | 131,00 |

**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 | 25,52 |
| 516/587 | 2 | Макароны отварные с соусом, с кукурузой 120/30/20 | 170 | 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 | 17,20 |
| 685 | 3 | Чай со сгущ. Молоком | 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 | 6,80 |
| 97 | 4 | Сыр | 20 | 4,5 | 5,6 | 0 | 88 | 0,095 | 0,013 | 0,12 | 0,64 | 0,025 | 328 | 45,35 | 400 | 20 | 216 | 0,44 | 16,91 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,0 | 103,6 | | 0,064 | 0,013 | | 0,64 | 171,6 | 52,4 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 3,57 |
| | | Итого | 500 | <u>27,95</u> | <u>27,57</u> | <u>92,48</u> | <u>572,8</u> | 31,435 | 0,185 | 0,345 | 70,89 | 5,368 | 2579,6 | 708,45 | 446,04 | 112,3 | 427,4 | 19,329 | 70,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------------------------|-------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 133 | 1 | Суп лапша с мясом 160/40 | 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 40/200 | 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 апельсиновый | 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 | | 0,2 | 183 | 73,2 | 10,8 | 14,4 | 47,4 | 1,2 | 1,94 |
| | | Итого | 700 | <u>32,02</u> | <u>22,06</u> | <u>102,93</u> | <u>728,96</u> | 1,44 | 0,508 | 0,413 | 44,76 | 2,64 | 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 | 0,693 | 0,758 | 115,65 | 8,008 | 3485 | 1365,9 | 552,68 | 240,44 | 879,81 | 26,689 | 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 | 201 | 20 | 0,07 | 0,13 | 0,18 | 4,3 | 2372 | 236 | 44 | 26 | 96 | 22 | 28,43 |
| 516/587 | 2 | Макароны отварные с соусом 150/30 | 180 | 5,53 | 3,12 | 37,33 | 239,7 | | 0,02 | | 6,48 | | 12 | 11,25 | 14,4 | 4,8 | 4,8 | 8,4 | 6,04 |
| 686 | 3 | Чай с лимоном 200/7 | 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 | 77,3 | | 0,048 | 0,01 | | 0,48 | 128,7 | 39,3 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 3,57 |
| | 5 | Сыр | 40 | 6,75 | 8,4 | 0 | 102 | 0,14 | 0,02 | 0,18 | 0,96 | 0,04 | 492 | 68 | 600 | 30 | 324 | 0,66 | 10,72 |
| | | Итого | 550 | <u>30,09</u> | <u>26,02</u> | <u>81,03</u> | <u>680</u> | 37,14 | 0,178 | 0,4 | 7,72 | 4,89 | 3009 | 819,6 | 665 | 117,7 | 504,3 | 31,67 | 52,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------------------------|-------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 133 | 1 | Суп лапша с мясом 240/20 | 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 50/230 | 280 | 19,97 | 21,01 | 35,71 | 419,8 | 0,082 | 0,308 | 0,28 | 43,82 | | | | 59,08 | 78,21 | 305,45 | 4,64 | 55,30 |
| 699 | 3 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 116 | | | | 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 | <u>29,79</u> | <u>25,37</u> | <u>108,39</u> | <u>820,4</u> | 1,012 | 0,566 | 0,49 | 51,82 | 2,88 | 999,7 | 772,5 | 120,5 | 143,9 | 514,4 | 8,14 | 79,00 |
| | | Всего | 1350 | 59,88 | 51,39 | 189,42 | 1500,4 | 38,15 | 0,744 | 0,89 | 59,54 | 7,77 | 4008 | 1592 | 785,5 | 261,6 | 1019 | 39,81 | 131,00 |