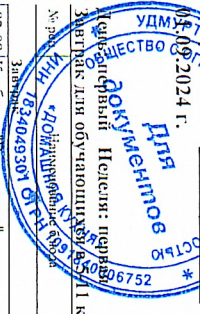


Утверждена директором ООО "Юридическая фирма "Кучина"  
 04.09.2024 г.  
 О.А. Кучина



Примерное сметное меню



№ п/п	Итого на завтрак	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценн, ккал	№п	Минеральные элементы, мг		Витамины, мкг										Витамин С, мг
			исход	исход	исход	исход	исход	исход			Са	Мg	К	Р	Fe	А	В	РD	ТD	В1	В2	PP	
82-08	Коловская "Битанника"	60	9,91	7,30	2,24	119,08	1271,14	24,04	24,37	3,38	14,17	0,13	8,91	464,00	111,48	2,07	0,01	0,02	0,05	0,15	0,15		
130	Капша рисовая молочная вязкая	200	4,14	10,74	41,89	240,31	721,14	42,18	11,09	19,89	60,02	0,46	18,48	13,86	20,80	0,34	0,02	0,02	0,56	1,37	0,00		
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,38	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26		
ТТК	Кассе для детского питания	56	3,03	2,54	8,63	116,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00		
Итого на завтрак		556	21,48	22,43	82,96	628,56	2216,98	163,45	95,56	34,44	135,97	1,05	36,39	485,86	148,79	2,77	0,08	0,11	0,94	2,80	0,41		

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

15-13	Салат "Традиция"	100	1,30	9,90	10,17	131,74	7,55	236,23	30,43	14,17	24,50	0,60	0,00	245,00	41,40	4,67	0,03	0,03	0,50	0,70	29,55
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом говядины	250/10	6,54	3,49	25,08	135,69	6,81	411,44	12,48	20,94	53,45	0,83	0,00	1200,46	249,85	1,37	0,09	0,05	0,98	1,78	6,39
181-13	Колбаса, бигонья, шинши	100	11,89	9,87	27,52	261,22	58,56	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,23	0,84	0,23
106-13	Капша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	36,24	210,60	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
ТТК	Компот на черноплодной рябине	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб ржаной	55	3,41	0,58	20,87	97,19	335,50	118,58	16,94	22,50	75,60	1,87	0,00	2,20	0,55	0,77	0,07	0,04	0,30	1,10	0,00
Итого на обед		895	30,05	30,83	123,67	873,60	1088,96	831,94	101,46	66,38	198,19	3,87	52,76	1485,98	359,66	7,16	0,22	0,19	2,01	4,44	36,17
Итого на день (1 и 2 смена)			51,53	53,26	206,63	1502,16	3305,94	995,40	197,02	100,82	334,15	4,91	89,15	1971,84	508,45	9,93	0,31	0,30	2,95	7,24	36,58

Цель: второй Неделя: первая Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ п/п	Итого на завтрак	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценн, ккал	№п	Минеральные элементы, мг		Витамины, мкг										Витамин С, мг
			исход	исход	исход	исход	исход	исход			Са	Мg	К	Р	Fe	А	В	РD	ТD	В1	В2	PP	
611	Колбаса домашние	70	6,85	8,48	7,53	133,20	446,04	18,55	7,81	3,72	13,08	0,27	15,82	14,93	29,47	0,21	0,01	0,01	0,15	0,40	0,07		
127-08	Капша пшеница молочная	200	7,19	9,15	30,23	240,01	791,19	213,57	120,19	46,55	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50		
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
1219	Печенье (сортименто)	25	1,14	1,37	7,79	80,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК	Хлеб пшеничный	55	3,41	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00		
Итого на завтрак		550	18,77	19,43	80,68	613,04	1511,78	277,39	137,94	56,77	219,01	2,11	55,82	60,64	105,18	1,15	0,22	0,16	1,24	4,58	0,57		

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

371	Салат из свеклы с сыром	100	4,87	7,98	8,43	121,12	202,72	221,02	158,70	22,87	109,07	1,08	18,90	26,97	37,33	2,35	0,02	0,07	0,15	1,35	3,32
63	Пшеница пшеница с кунжуком	250	3,23	3,71	17,60	139,83	533,99	570,64	24,20	26,28	77,58	1,21	23,25	1026,41	213,03	1,23	0,11	0,10	1,14	2,16	8,00
88-08	Колбаса рыбная "Пеллун"	100	13,74	13,19	208,55	62,21	295,08	43,12	37,22	169,14	0,77	33,88	27,52	65,50	3,08	0,07	0,10	0,82	3,62	0,60	0,60
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,98	12,32
253	Компот на клубнике	200	0,98	0,03	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
ТТК	Хлеб пшеничный	60	3,72	0,43	28,29	124,33	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,58	0,00	0,00	0,00	0,67	0,04	0,01	0,44	1,32	0,00
Итого на обед		890	30,24	31,91	114,98	861,64	1563,11	2237,77	314,01	146,09	517,23	5,48	102,65	1689,28	482,98	8,68	0,39	0,44	4,64	12,21	24,56
Итого на день (1 и 2 смена)			49,01	51,34	195,66	1474,68	3074,89	2515,16	451,95	202,86	736,24	7,59	158,47	1749,92	588,16	9,83	0,61	0,60	5,88	16,79	25,13



Дата: Четверг Неделя: первая

**Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)**

№ п/п	Наименование блюда	Выполн. г	Весовые доли		Углевод. дол. г	СД, инд.	Минеральные вещества, мг											Витамины, мг										
			белок	жир			Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	НД	С	В1	B2	PP	НД								
125-08	Каша манная молочная вяичья	200	8,06	12,70	24,38	262,26	818,17	286,16	205,32	29,96	186,80	6,67	84,95	59,87	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	2,54	2,63							
140	Каша с яблоком	200	3,30	1,86	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,30	6,4	193,12	0,61	0,19	0,86	0,06	1,20	7,35							
6-13	Сыр (горячий)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	116,60	10,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	1,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,68	0,07							
ТР	Яблоки	50	3,85	1,50	26,65	134,76	214,50	63,50	11,00	16,50	42,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,85	0,08	0,02	0,80	1,50	0,00							
ТР	Яблоки	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00							
Итого в "Завтрак"		560	18,24	18,41	72,32	551,22	1174,29	1099,62	472,61	146,16	377,12	7,49	105,95	100,45	316,32	1,99	0,42	0,40	1,85	6,32	19,30							

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

42-13	Каша картофельная с сосисками порционными и овощная порционная	100	1,75	6,12	11,35	105,10	513,28	330,95	16,92	18,73	47,43	0,75	0,00	63,45	11,22	2,77	0,07	0,05	0,67	1,20	6,80
48-08	Упа картофельный с рисовой крупой	250	2,04	6,14	14,43	144,13	756,30	245,88	33,39	18,40	48,26	0,61	8,65	936,15	209,28	2,30	0,04	0,04	0,64	1,23	7,70
30-9	Фрикадельки мясные	100	18,68	13,70	43,39	309,06	0,38	6,43	2,03	0,66	3,67	0,04	5,00	7,50	11,26	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	0,19
228	Каша рисовая	180	4,14	5,83	27,91	147,13	82,51	608,45	101,45	36,05	72,11	1,39	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,03	32,99
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТР	Хлеб пшеничный	47	3,36	0,33	22,16	105,24	234,53	38,46	8,27	5,73	26,38	0,45	0,00	0,00	0,00	0,31	0,03	0,01	0,34	1,04	0,00
Итого в "Обед"		877	30,14	32,15	128,44	866,53	1587,30	1290,43	162,32	79,56	197,45	3,28	13,65	1463,86	321,02	8,66	0,20	0,17	2,89	5,55	47,68
Итого в день (1 и 2 смены)		4838	50,56	205,76	1397,75	2760,59	2390,05	634,93	225,72	574,57	10,77	119,60	1575,31	637,34	10,65	0,62	0,58	4,74	11,87	66,98	

День: четверг Неделя: первая

**Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)**

№ п/п	Наименование блюда	Выполн. г	Весовые доли		Углевод. дол. г	СД, инд.	Минеральные вещества, мг											Витамины, мг										
			белок	жир			Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	НД	С	В1	B2	PP	НД								
576-1	Омлет свежий (варенка)	30	0,23	0,03	0,96	4,38	2,40	37,22	6,07	3,65	10,96	0,16	0,00	14,40	3,00	0,03	0,01	0,01	0,05	0,09	1,20							
98-08	Макаронные изделия с сыром	250	14,30	8,79	33,51	306,23	1673,20	113,86	268,96	24,91	201,64	1,40	52,50	382,5	122,00	1,34	0,11	0,11	0,79	3,84	0,08							
630	Чай с молоком для сладких	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,99	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26							
5-13	Мясо свиное (порционные)	15	0,00	8,99	0,00	116,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67,50	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ТР	Яблоки	58	4,47	1,74	30,91	156,32	248,82	75,98	12,76	19,14	49,30	1,16	0,00	0,00	0,00	0,99	0,10	0,03	0,93	1,74	0,00							
Итого в "Завтрак"		553	20,54	21,13	76,72	647,30	1949,52	291,56	340,85	53,79	300,45	2,79	61,50	606,5	209,00	2,56	0,23	0,21	1,81	6,10	1,54							

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

74-1	Икра кабачковая (запеченная)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	374,00	274,06	17,00	14,00	29,00	0,67	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33
39-08	Варен с картофелем, картошкой, сметаной и отварным мясом кур	250/10	4,42	4,29	11,47	131,15	753,17	340,97	38,48	21,05	48,65	0,97	8,49	761,51	172,74	2,28	0,05	0,05	0,56	1,05	8,06
81-08	Фрикадельки "Легкий"	100	13,70	5,44	5,81	142,05	1417,66	40,88	39,71	4,81	28,30	0,21	18,72	18,24	34,92	0,19	0,01	0,03	0,10	0,42	0,12
468	Порочное пюре	180	7,25	14,88	55,00	356,78	1,62	2,85	2,28	0,80	2,82	0,02	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00
ТР	Комлот из яблок и яблок	200	0,45	0,10	26,13	100,80	6,53	69,10	4,17	2,14	2,56	0,56	0,00	6,75	1,25	0,05	0,01	0,00	0,06	0,10	1,00
ТР	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,49	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,49	0,03	0,01	0,32	0,99	0,00
Итого в "Обед"		885	30,33	30,33	129,02	918,94	2777,52	764,62	109,56	47,48	136,77	2,86	80,13	812,42	257,51	3,12	0,10	0,10	1,06	2,58	11,51
Итого в день (1 и 2 смены)		5087	51,36	205,74	1566,25	4727,04	1056,18	450,41	101,27	437,22	5,65	141,63	8730,7	466,51	5,68	0,33	0,31	2,87	8,68	13,05	



День: пятый Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Весов. г		Углек. ди. г		ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг					
			исход.	исход.	исход.	исход.		К	Са	Ма	Р	Fe	А	В	Р2	Т2	В1	В2	РР	Н2	С, мг		
<b>Завтрак</b>																							
423	Творожки из говядины с сыром	60	6,62	11,80	2,05	99,47	2,64	38,53	7,59	4,92	20,69	0,22	19,20	19,20	36,00	0,20	0,01	0,01	0,14	0,39	0,72		
123-08	Каши вязкая молочная	250	8,98	6,90	43,00	290,93	993,35	293,09	202,65	44,29	298,09	1,19	84,76	60,48	94,43	1,04	0,19	0,24	1,56	3,50	1,61		
148-08	Коблбый напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20		
ТТК	Джем (поваренный)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02		
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,56	111,96	249,50	40,91	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00		
Итого за завтрак																							
		570	21,98	19,62	90,31	595,29	1240,69	790,71	366,05	136,37	407,86	4,78	103,96	79,68	333,43	1,79	0,43	0,32	2,07	5,94	9,55		

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

17-08	Салат из квашеной капусты	100	1,48	4,48	9,20	80,87	744,45	226,73	36,65	12,35	26,72	0,50	0,00	0,00	0,00	2,50	0,02	0,02	0,27	0,53	10,00		
15/1/	Суп-паша	250	2,35	4,65	15,44	117,88	3,63	59,05	9,04	8,14	26,25	0,43	0,00	1200,00	250,00	2,58	0,04	0,01	0,31	0,76	0,65		
394	Жаркое по-доминкану	280	21,41	20,53	59,10	485,71	131,04	1047,53	23,00	41,58	106,63	1,69	0,00	137,39	28,00	0,32	0,18	0,12	2,03	3,57	16,12		
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК	Хлеб ржаной	35	2,17	0,37	13,28	61,85	213,50	75,46	10,78	14,31	48,11	1,19	0,00	1,40	0,35	0,49	0,04	0,02	0,19	0,70	0,00		
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,49	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,34	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00		
Итого за Обед																							
		900	30,13	30,29	126,93	875,92	1267,27	1437,41	85,62	80,64	227,51	4,14	0,00	1338,79	278,35	6,07	0,30	0,17	3,06	6,33	26,77		
Итого за день (1 и 2 смены)																							
		521,1	49,91	217,24	1471,21	2516,96	2228,11	441,67	441,67	207,01	655,37	8,92	103,96	1418,46	601,78	7,86	0,73	0,49	5,13	12,27	36,33		

День: шестой Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Весов. г		Углек. ди. г		ЭЦ, ккал	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг					
			исход.	исход.	исход.	исход.		К	Са	Ма	Р	Fe	А	В	Р2	Т2	В1	В2	РР	Н2	С, мг		
<b>Завтрак</b>																							
113-08	Омлет с зеленым горошком	250	15,71	18,39	28,89	272,36	360,5	298,49	166,26	31,44	276,08	2,58	221,33	225,00	392,17	0,96	0,13	0,51	0,53	5,06	2,46		
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12		
12,19	Печенье (пшеничное)	50	2,29	2,74	15,57	161,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК	Батон	51	3,93	1,53	27,18	137,46	218,79	66,81	11,22	16,83	43,35	1,02	0,00	0,00	0,00	0,87	0,08	0,03	0,82	1,53	0,00		
Итого за завтрак																							
		551	22,17	22,71	85,71	627,01	580,21	375,74	180,34	49,00	320,77	3,68	221,33	225,56	392,31	1,84	0,21	0,54	1,36	6,60	3,58		

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

ТТК	Горошек зеленый с яйцом	100	4,95	7,45	9,03	115,32	307,60	105,22	26,60	18,78	86,87	1,05	50,00	246,00	91,00	2,48	0,10	0,13	0,58	1,73	7,80		
129	Расолник лимонный с соевый соевый и отварным мясом кур	250/15	7,04	5,00	25,50	162,87	170,86	465,34	23,83	26,01	76,19	0,99	8,65	1011,93	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20		
82-08	Колбаса "Вяльничка"	100	9,97	12,00	14,84	198,46	2118,57	40,07	40,62	5,97	23,62	0,22	14,85	773,33	185,82	3,45	0,02	0,03	0,08	0,25	0,25		
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,76	240,07	870,21	54,72	18,20	8,40	44,67	0,86	0,00	0,00	48,60	1,06	0,06	0,01	0,45	1,85	0,00		
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12		
ТТК	Хлеб ржаной	42	2,61	0,45	15,93	74,22	256,20	90,55	12,93	17,18	57,74	1,42	0,00	1,68	0,42	0,59	0,03	0,03	0,23	0,84	0,00		
Итого за Обед																							
		887	30,99	32,15	117,14	846,54	3724,36	766,35	125,04	77,07	290,42	4,61	73,50	2033,50	550,98	10,00	0,30	0,27	2,36	6,54	16,37		
Итого за день (1 и 2 смены)																							
		521,6	54,86	202,85	1473,56	4304,57	1142,09	305,38	126,08	611,20	8,30	294,83	2259,06	943,28	11,84	0,51	0,81	3,72	13,14	19,95			



День: первый. Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Категория: "Учебный"		Дл. вып.	Наименование продуктов, кг												Выходные кг				
			перс.	втор.		С	Сд	Мд	Р	Рд	А	В	РВ	ТД	В1	В2	РР	РД	С.м.			
<b>Завтрак</b>																						
19-08	Каша "Геркулес"	250	7,91	13,34	28,25	309,75	932,83	582,23	184,39	120,69	170,76	4,43	0,00	0,00	4,76	259,85	0,20	0,24	0,99	0,74	3,30	8,91
149	Каша с молочком	200	3,30	1,80	14,69	70,46	4,62	459,94	146,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,04	6,64	193,12	0,01	0,19	0,86	0,86	1,20	7,20
6-13	Сыр (горгонзола)	15	3,95	3,90	0,00	52,59	165,00	13,00	150,00	8,25	90,00	0,11	31,50	25,50	35,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	1,02	0,11
ТР	Хлеб пшеничный	47	3,30	0,33	22,15	105,24	234,53	78,46	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,34	1,03	0,00
ТР	Йогурт	1 шт	0,40	0,40	1,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого по "Завтрак"			612	18,92	19,12	76,69	586,72	1362,98	1373,63	499,15	228,92	381,10	10,74	31,50	60,90	473,67	0,99	0,60	0,24	1,46	7,04	26,22
<b>Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)</b>																						
2	Салат "Удмуртский"	100	3,40	10,98	7,40	140,96	29,60	266,55	18,75	14,53	60,53	0,97	30,00	266,40	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80	
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	250	2,03	5,50	10,46	101,88	758,46	344,26	42,76	20,06	47,48	0,76	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15	
63-08	Ужин из говядины	100	11,73	9,92	23,57	256,00	1248,79	81,17	14,82	3,66	12,44	0,26	9,60	86,40	34,00	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,72	
103-13	Каша гречневая развешенная	180	10,04	5,04	51,16	282,57	512,21	255,30	21,82	150,82	226,56	5,10	17,56	18,30	21,43	0,71	0,25	0,13	2,64	6,02	0,00	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТР	Хлеб ржаной	45	2,79	0,48	17,07	79,52	274,50	97,02	13,86	18,40	61,86	1,52	0,00	1,80	0,45	0,53	0,00	0,03	0,25	0,90	0,00	
Итого по "Обед"			875	30,17	32,05	118,87	896,80	2823,66	1044,56	112,27	207,42	408,89	8,64	65,81	1290,05	368,29	8,62	0,42	0,32	4,16	9,90	18,67
Итого по дню (1 и 2 смены)			4909	51,17	195,56	1483,52	4186,63	2418,18	611,42	456,33	789,99	19,37	97,31	1389,95	841,96	9,61	1,02	0,56	5,62	16,94	44,89	

День: второй. Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Категория: "Учебный"		Дл. вып.	Наименование продуктов, кг												Выходные кг				
			перс.	втор.		С	Сд	Мд	Р	Рд	А	В	РВ	ТД	В1	В2	РР	РД	С.м.			
<b>Завтрак</b>																						
576 Т	Помидор свежий (виноград)	60	0,60	0,11	2,84	14,33	1,80	153,12	7,39	10,44	13,57	0,47	0,00	384,00	79,80	0,42	0,03	0,02	0,24	0,42	6,06	
98-08	Макаронная отпарная с сахаром	250	14,30	16,04	31,51	306,23	1673,20	113,86	268,96	24,91	201,04	1,40	52,50	38,25	122,00	1,34	0,11	0,11	0,79	3,84	0,08	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТР	Кефир для детского питания	56	3,07	2,54	8,63	116,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТР	Хлеб пшеничный	56	4,00	0,40	26,40	125,39	279,44	45,83	9,86	6,82	31,67	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,41	1,23	0,00	
Итого по "Завтрак"			622	23,11	19,12	78,59	598,00	1954,54	313,07	286,47	42,17	246,27	2,44	52,50	422,25	201,80	2,38	0,18	0,14	1,43	5,49	6,08
<b>Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)</b>																						
14-08	Салат "Сезонный" из свежих овощей	100	1,15	9,07	14,78	128,73	389,55	193,58	34,33	15,12	32,33	0,55	0,00	1202,47	204,35	4,52	0,03	0,03	0,47	0,60	23,28	
47-08	Суп гороховый с отварным мясом	1250/15	7,43	7,66	29,81	210,56	776,06	286,13	16,50	15,66	37,47	0,58	0,00	1202,33	250,32	2,31	0,05	0,04	0,63	1,08	4,63	
86-08	Минтай, запеченный в вине	120	14,40	8,97	5,00	234,43	1445,06	456,72	75,77	60,10	270,50	1,73	48,42	13,53	103,96	3,96	0,12	0,19	1,14	5,90	0,96	
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,39	25,82	176,01	441,29	799,49	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31	
154	Компот из яблок	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТР	Хлеб ржаной	48	2,97	0,51	18,21	84,82	292,80	163,49	14,79	19,62	65,88	1,63	0,00	1,92	0,48	0,67	0,07	0,03	0,27	0,96	0,00	
Итого по "Обед"			913	30,08	32,20	118,43	929,02	3344,87	1839,67	190,65	144,65	508,41	5,80	73,04	2468,65	609,63	11,72	0,41	0,42	4,12	11,53	41,18
Итого по дню (1 и 2 смены)			5219	51,32	197,02	1577,02	5299,41	2152,74	477,12	186,83	754,68	8,24	135,54	2890,90	811,43	14,10	0,60	0,57	5,56	17,02	47,26	



День: третий. Печенье: второй

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Весовые		Условно-коэф.		Минеральные элементы, мг												Витаминные, мг						Витамин С, мг
			исход.	исход.	дл. г	дл. г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РР	ТД	B1	B2	PP	H2D					
<b>Завтрак</b>																									
460	Котлеты рубленные из куриной	70	6.75	5.07	13.89	160.40	57.71	45.29	26.51	6.71	29.30	0.28	31.59	23.24	35.41	0.25	0.03	0.04	0.23	0.55	0.24				
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	10.08	15.99	30.48	327.83	1022.71	357.73	256.65	37.38	226.00	0.84	108.19	74.76	118.00	1.11	0.15	0.33	0.84	3.18	2.54				
650	Чай с молоком для старшеклассн	200	1.54	1.58	11.54	65.47	25.10	64.50	53.06	6.09	39.15	0.07	9.00	8.00	16.50	0.05	0.01	0.06	0.04	0.40	0.26				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	5.57	0.35	23.57	111.96	249.50	40.92	8.80	6.09	28.28	0.48	0.00	0.00	0.00	0.55	0.03	0.01	0.36	1.10	0.00				
<b>Итого на "Завтрак"</b>		<b>570</b>	<b>21.93</b>	<b>22.99</b>	<b>79.27</b>	<b>663.65</b>	<b>1355.02</b>	<b>508.43</b>	<b>344.82</b>	<b>56.27</b>	<b>322.73</b>	<b>1.66</b>	<b>146.78</b>	<b>106.00</b>	<b>169.91</b>	<b>1.96</b>	<b>0.22</b>	<b>0.44</b>	<b>1.47</b>	<b>5.22</b>	<b>3.04</b>				
<b>Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)</b>																									
576 Т	Огуры соевый (вареная)	100	0.75	0.08	2.28	13.26	1111.00	124.08	20.23	12.18	20.88	0.52	0.00	24.00	5.00	0.10	0.02	0.02	0.08	0.20	2.00				
56-08	Суп из овощей	250	4.56	4.14	15.97	108.69	753.25	351.48	32.53	20.23	53.42	0.71	8.65	963.08	214.87	2.29	0.07	0.06	0.83	1.48	8.67				
444	Кури тушеные в соусе	135	14.18	15.89	23.78	270.80	2.58	49.46	3.82	4.46	9.62	0.18	8.42	475.63	139.73	0.16	0.01	0.01	0.09	0.25	0.34				
97-08	Макаронные изделия отварные	200	6.88	8.00	41.95	266.74	966.90	60.83	20.23	9.34	49.64	0.95	0.00	0.00	54.00	1.18	0.06	0.01	0.50	2.05	0.00				
153	Компот из сухофруктов	200	0.21	0.01	13.42	51.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ТТК	Хлеб пшеничный	48	3.43	0.33	22.62	107.48	239.52	39.29	8.45	5.84	27.14	0.46	0.00	0.00	0.00	0.53	0.04	0.01	0.34	1.05	0.00				
<b>Итого на "Обед"</b>		<b>933</b>	<b>30.01</b>	<b>28.46</b>	<b>120.03</b>	<b>818.23</b>	<b>3075.25</b>	<b>625.13</b>	<b>85.26</b>	<b>52.05</b>	<b>160.70</b>	<b>2.82</b>	<b>17.07</b>	<b>1462.71</b>	<b>413.60</b>	<b>4.26</b>	<b>0.20</b>	<b>0.11</b>	<b>1.84</b>	<b>5.03</b>	<b>11.01</b>				
<b>Итого на день (1 и 2 смена)</b>		<b>1466</b>	<b>51.94</b>	<b>51.45</b>	<b>199.31</b>	<b>1481.88</b>	<b>4430.27</b>	<b>1133.57</b>	<b>430.08</b>	<b>108.32</b>	<b>483.43</b>	<b>4.48</b>	<b>163.85</b>	<b>1568.71</b>	<b>583.51</b>	<b>6.22</b>	<b>0.43</b>	<b>0.55</b>	<b>3.31</b>	<b>10.26</b>	<b>14.05</b>				

День: четвертый. Печенье: второй

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Весовые		Условно-коэф.		Минеральные элементы, мг												Витаминные, мг						Витамин С, мг
			исход.	исход.	дл. г	дл. г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РР	ТД	B1	B2	PP	H2D					
<b>Завтрак</b>																									
39/9	Фрикадельки мясные	75	5.67	18.12	6.71	154.67	0.29	4.83	1.53	0.49	2.29	0.03	3.75	5.63	8.44	0.03	0.00	0.00	0.01	0.03	0.14				
128-08	Каша пшеничная молочная	200	8.70	4.46	28.51	164.38	786.43	125.15	108.88	11.96	78.30	0.16	40.00	38.10	74.29	0.19	0.03	0.12	0.08	0.78	0.30				
629	Чай с лимоном	200	0.24	0.05	14.07	55.61	0.92	10.44	2.86	0.73	1.34	0.08	0.00	0.56	0.14	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	1.12				
ТТК	Джем (повидло)	25	0.10	0.00	15.02	57.25	0.25	28.38	3.08	1.52	1.95	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	0.05				
ТТК	Хлеб пшеничный	51	3.65	0.36	24.04	114.20	254.49	41.74	8.98	6.21	28.84	0.48	0.00	0.00	0.00	0.56	0.04	0.01	0.37	1.12	0.00				
<b>Итого на "Завтрак"</b>		<b>551</b>	<b>18.36</b>	<b>22.99</b>	<b>88.34</b>	<b>546.10</b>	<b>1042.38</b>	<b>210.54</b>	<b>125.33</b>	<b>20.91</b>	<b>112.73</b>	<b>1.04</b>	<b>43.75</b>	<b>44.29</b>	<b>82.87</b>	<b>0.79</b>	<b>0.07</b>	<b>0.13</b>	<b>0.49</b>	<b>1.99</b>	<b>1.81</b>				
<b>Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)</b>																									
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1.38	5.97	9.08	90.13	223.35	224.93	34.30	19.43	38.27	1.25	0.00	8.30	2.00	2.73	0.02	0.03	0.15	0.40	1.95				
44-08	Апурин линд	250	2.20	6.56	14.13	99.51	863.01	363.59	36.86	20.88	59.13	0.81	8.65	941.25	210.38	1.28	0.06	0.00	0.80	1.25	15.19				
611	Котлеты домашние	100	17.44	12.12	34.92	301.40	637.20	26.51	11.14	5.32	18.68	0.38	22.59	21.33	42.10	0.31	0.02	0.02	0.22	0.57	0.10				
106-13	Каша рисовая вязкая	180	5.51	4.76	28.44	204.11	685.08	40.07	10.54	18.90	57.02	0.43	17.56	13.18	19.75	0.20	0.02	0.02	0.54	1.30	0.00				
157	Напиток витаминный	200	0.19	0.02	15.68	60.76	3.01	38.54	6.08	2.49	4.40	0.10	0.00	8.80	1.76	0.04	0.01	0.01	0.04	0.07	5.28				
ТТК	Хлеб ржаной	55	3.41	0.58	20.87	97.19	333.50	118.58	16.94	22.49	75.60	1.87	0.00	2.20	0.55	0.77	0.08	0.03	0.31	1.10	0.00				
<b>Итого на "Обед"</b>		<b>885</b>	<b>30.13</b>	<b>30.04</b>	<b>123.12</b>	<b>853.10</b>	<b>2747.15</b>	<b>812.22</b>	<b>116.77</b>	<b>89.51</b>	<b>253.09</b>	<b>4.84</b>	<b>48.79</b>	<b>995.06</b>	<b>276.54</b>	<b>5.33</b>	<b>0.21</b>	<b>0.12</b>	<b>2.06</b>	<b>4.68</b>	<b>22.52</b>				
<b>Итого на день (1 и 2 смена)</b>		<b>1436</b>	<b>48.49</b>	<b>53.03</b>	<b>211.46</b>	<b>1399.20</b>	<b>3780.53</b>	<b>1022.76</b>	<b>232.10</b>	<b>110.42</b>	<b>366.82</b>	<b>5.87</b>	<b>92.54</b>	<b>1099.35</b>	<b>359.41</b>	<b>6.12</b>	<b>0.28</b>	<b>0.25</b>	<b>2.55</b>	<b>6.67</b>	<b>24.32</b>				



День: пятый. Пеленг: второй

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Блюда, г		Углекислотный диоксид	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг											Витамин С, мг	
			№	г					Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	Витамин ТD	В1	B2	PP		Витамин С, мг
<b>Итого по завтраку</b>																					
120-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	230	9,81	13,84	37,92	307,57	831,71	384,28	233,03	71,34	202,44	1,80	84,95	5981	62,46	0,96	0,27	0,29	0,04	3,08	2,04
128-08	Крушевый пирог на молоке	230	2,77	0,57	15,69	76,04	4,10	466,82	135,78	76,47	60,63	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,95	7,30
0-13	Сыр (поручивая)	15	3,95	3,90	0,00	52,50	165,00	15,00	150,00	8,25	90,00	0,11	31,50	25,50	35,70	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,11
ТТК	Ватон	50	3,86	1,50	26,00	134,76	214,50	65,50	11,00	16,50	42,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	1,50	0,00
ТТК	Докоса	1,000	0,40	0,40	11,60	48,08	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	3,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
<b>Итого по завтраку</b>																					
		505	20,79	20,30	91,87	613,64	1241,31	1140,60	536,71	175,50	495,97	7,98	116,45	11531	328,10	2,08	0,57	0,46	1,77	6,93	19,35
<b>Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)</b>																					
31-13	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,95	0,03	4,97	75,84	4,63	265,37	18,12	15,85	33,57	0,72	0,00	398,90	67,33	3,03	0,05	0,03	0,33	0,50	16,37
113	Борщ сибирский со сметаной и отварным картофелем	250/10/10	7,00	5,93	18,72	138,98	51,72	246,94	30,44	19,94	44,67	0,92	11,05	1041,02	235,35	1,95	0,02	0,05	0,36	0,76	6,77
87-08	Суповый "Рыбный котлетный"	110	13,75	9,95	22,07	218,95	3482,41	290,72	66,49	39,94	186,57	1,04	69,14	5447	126,55	0,53	0,97	0,13	0,86	3,83	0,60
ТТК	Картофель запеченный	180	4,24	9,84	37,52	262,56	204,16	1204,20	23,04	48,88	123,54	1,92	0,00	42,40	6,36	4,61	0,25	0,14	2,76	3,82	42,40
160Т	Пирог из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40
ТТК	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,38	25,93	123,13	274,45	45,01	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,39	1,21	0,00
<b>Итого по Обеду</b>																					
		915	30,16	33,17	122,98	893,76	3020,46	2045,29	160,11	133,05	422,80	5,76	80,19	1534,70	435,60	10,77	0,44	0,37	4,74	10,21	66,54
<b>Итого по дню (1 и 2 смена)</b>																					
		5095	52,48	214,84	1507,39	4261,77	3194,90	696,82	308,61	308,61	918,76	13,75	196,64	165110	763,70	12,85	1,01	0,83	6,50	17,15	85,88

День: шестой. Пеленг: второй

Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Блюда, г		Углекислотный диоксид	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг											Витамин С, мг	
			№	г					Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	Витамин ТD	В1	B2	PP		Витамин С, мг
<b>Итого по завтраку</b>																					
		508	19,98	21,84	94,31	666,83	1244,50	394,57	233,75	65,17	304,09	2,46	105,88	7556	168,29	2,13	0,28	0,30	2,47	5,47	1,75
<b>Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)</b>																					
17-08	Салат из вареной капусты	100	1,48	4,48	9,20	80,87	744,45	226,73	36,65	12,35	26,72	0,50	0,00	0,00	0,00	2,30	0,02	0,02	0,27	0,53	10,00
60-08	Уха со вареным картофелем (кнжур)	250	6,36	3,48	13,25	133,33	292,36	267,06	21,25	13,53	78,45	0,90	16,58	19,99	28,45	1,23	0,06	0,08	0,90	2,88	1,48
39/9	Фрикадельки мясные в томатном	140	13,21	18,00	22,26	253,82	1,04	25,88	3,56	3,01	7,21	0,14	4,67	329,60	75,83	0,11	0,00	0,00	0,07	0,19	0,35
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	5,18	4,66	29,23	201,82	684,79	93,18	19,01	35,00	97,77	1,21	17,56	21,07	21,07	0,18	0,16	0,02	0,60	2,03	0,00
ТТК	Копилот из яблок и апельсинов	200	0,76	0,37	26,44	102,19	8,71	79,00	15,81	5,37	5,72	1,14	0,00	888,75	164,65	0,81	0,02	0,06	0,27	0,38	81,00
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	15,46	20,44	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,07	0,03	0,28	1,00	0,00
<b>Итого по Обеду</b>																					
		920	30,09	31,46	119,35	860,37	2036,35	799,66	111,68	89,70	284,59	5,59	38,80	1251,51	290,50	5,32	0,33	0,20	2,39	7,01	92,83
<b>Итого по дню (1 и 2 смена)</b>																					
		5098	52,30	214,66	1527,20	3270,85	1194,23	345,43	154,86	648,68	8,05	144,68	1327,07	458,80	7,45	0,61	0,50	4,86	12,47	94,58	

Примечание: витаминные добавки в салатах могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей;