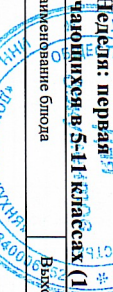


Утверждено:
 Директор ООО "Домашняя кухня"
 Фрейдигер А.Г.
 01.01.2025 г.

Примерное ежедневное меню

Сопоставлено:
 Директор МБОУ "ХЛ №95"
 Мельникова С.Р.



День: первый Неделя: первая
 Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

| № п.п. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- дн. г | ЭЦл ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | | | | Витамины, мкг | | |
|--------------------|------------------------------|----------|----------|----------|---------|----------|------------------|----------|--------------------------|--------|--------|------|-------|--------|--------|------|------|------|---------------|------|------|
| | | | всего | на 100 г | всего | на 100 г | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | РЭ | ТЭ | В1 | B2 | PP |
| 82 | Колбаска "Витаминная" (квдр) | 65 | 8,29 | 8,45 | 2,15 | 128,19 | 51,70 | 160,20 | 6,11 | 45,38 | 90,17 | 0,75 | 7,80 | 542,66 | 126,05 | 9,23 | 0,03 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 0,11 |
| 106-13 | Каша пшеничная вязкая | 250 | 5,68 | 8,74 | 40,60 | 246,97 | 951,10 | 129,43 | 26,41 | 48,61 | 135,79 | 1,68 | 24,39 | 29,26 | 29,26 | 0,25 | 0,21 | 0,03 | 0,84 | 2,81 | 0,00 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 3,30 | 1,06 | 14,69 | 70,46 | 4,62 | 459,94 | 140,29 | 85,26 | 82,82 | 3,55 | 0,00 | 0,64 | 193,12 | 0,01 | 0,19 | 0,06 | 0,06 | 1,20 | 7,20 |
| ТТК | Джем (говидло) | 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 | 52 | 3,71 | 0,37 | 24,51 | 116,44 | 259,48 | 42,56 | 9,15 | 6,33 | 29,41 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,04 | 0,01 | 0,37 | 1,14 | 0,00 |
| Итого за "Завтрак" | | 577 | 21,02 | 18,62 | 87,96 | 584,96 | 1267,00 | 803,48 | 183,19 | 186,19 | 338,97 | 6,59 | 32,19 | 572,56 | 348,43 | 3,06 | 0,47 | 0,14 | 4,91 | 5,24 | 7,33 |

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

| № п.п. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- дн. г | ЭЦл ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | | | | Витамины, мкг | | |
|-----------------------------|--|----------|----------|----------|---------|----------|------------------|----------|--------------------------|--------|--------|-------|-------|---------|--------|-------|------|------|---------------|-------|-------|
| | | | всего | на 100 г | всего | на 100 г | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | РЭ | ТЭ | В1 | B2 | PP |
| 89Б | Салат "Золотая осень" | 100 | 1,23 | 6,20 | 14,02 | 131,22 | 11,53 | 160,47 | 21,63 | 11,67 | 22,20 | 0,62 | 0,00 | 1448,57 | 301,68 | 4,53 | 0,02 | 0,02 | 0,35 | 0,55 | 6,88 |
| 46 | Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом квдр | 250/18 | 4,67 | 2,70 | 26,55 | 138,97 | 17,79 | 451,79 | 13,60 | 30,78 | 73,25 | 1,00 | 0,00 | 1223,54 | 254,65 | 1,40 | 0,10 | 0,06 | 1,78 | 1,82 | 6,51 |
| 164/ПБ | Котлета "Лосовская" (гов,свин) | 100 | 14,37 | 15,80 | 17,51 | 280,37 | 116,00 | 228,98 | 9,42 | 7,51 | 0,38 | 0,06 | 17,56 | 13,18 | 19,75 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| 106-13 | Каша гречневая вязкая | 180 | 6,91 | 7,00 | 30,24 | 210,60 | 680,45 | 1,48 | 7,51 | 0,38 | 2,64 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 26 | 1,86 | 0,18 | 12,26 | 58,22 | 129,74 | 21,28 | 4,58 | 3,17 | 14,70 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,29 | 0,03 | 0,00 | 0,18 | 0,57 | 0,00 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 25 | 1,55 | 0,26 | 9,49 | 44,18 | 152,50 | 53,89 | 7,70 | 10,22 | 34,37 | 0,84 | 0,00 | 1,00 | 0,25 | 0,36 | 0,03 | 0,01 | 0,14 | 0,50 | 0,00 |
| Итого за "Обед" | | 899 | 30,81 | 32,15 | 123,48 | 914,81 | 1108,01 | 917,88 | 64,44 | 78,42 | 271,90 | 4,04 | 17,56 | 2686,29 | 576,34 | 9,58 | 0,37 | 0,19 | 4,74 | 6,47 | 13,45 |
| Итого за день (1 и 2 смена) | | | 51,82 | 50,77 | 211,44 | 1499,77 | 2375,01 | 1721,36 | 247,64 | 264,62 | 610,87 | 10,63 | 49,74 | 3288,85 | 924,77 | 12,64 | 0,84 | 0,33 | 9,65 | 11,72 | 20,78 |

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

| № п.п. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- дн. г | ЭЦл ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | | | | Витамины, мкг | | |
|--------------------|---|----------|----------|----------|---------|----------|------------------|----------|--------------------------|--------|--------|------|-------|--------|--------|------|------|------|---------------|------|------|
| | | | всего | на 100 г | всего | на 100 г | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | РЭ | ТЭ | В1 | B2 | PP |
| 128-08 | Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом | 250 | 6,71 | 11,26 | 10,64 | 155,48 | 983,04 | 156,44 | 136,10 | 14,95 | 97,88 | 0,20 | 50,00 | 47,62 | 92,86 | 0,24 | 0,04 | 0,15 | 0,11 | 0,98 | 0,62 |
| ТТК | Манник со слив/молоком | 70/20 | 7,04 | 8,44 | 33,87 | 259,82 | 58,37 | 129,90 | 101,88 | 11,81 | 89,48 | 0,35 | 48,30 | 31,95 | 81,21 | 0,21 | 0,03 | 0,16 | 0,09 | 1,05 | 0,36 |
| 148-08 | Кофейный 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 | 193,00 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,06 | 0,00 | 0,93 | 7,20 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 52 | 3,71 | 0,36 | 24,51 | 116,44 | 259,48 | 42,56 | 9,15 | 6,34 | 29,41 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,04 | 0,01 | 0,37 | 1,15 | 0,00 |
| Итого за "Завтрак" | | 592 | 20,23 | 20,63 | 84,72 | 601,78 | 1304,99 | 735,72 | 382,91 | 103,57 | 276,80 | 3,83 | 98,30 | 79,57 | 367,07 | 1,02 | 0,29 | 0,39 | 0,57 | 4,11 | 8,18 |

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

| № п.п. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- дн. г | ЭЦл ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | | | | Витамины, мкг | | |
|-----------------------------|--|----------|----------|----------|---------|----------|------------------|----------|--------------------------|--------|--------|------|--------|---------|--------|-------|------|------|---------------|-------|-------|
| | | | всего | на 100 г | всего | на 100 г | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | РЭ | ТЭ | В1 | B2 | PP |
| 116Б | Салат "Заря" | 100 | 2,85 | 10,08 | 8,32 | 130,48 | 44,20 | 204,25 | 29,82 | 17,02 | 57,32 | 1,12 | 18,00 | 42,57 | 39,10 | 4,57 | 0,05 | 0,08 | 0,28 | 1,02 | 3,72 |
| 129 | Расолюбник ленинградский со сметаной и отварным мясом квдр | 250/10 | 2,99 | 6,43 | 19,20 | 153,96 | 179,67 | 491,89 | 24,49 | 34,26 | 92,48 | 1,12 | 8,61 | 1007,08 | 223,92 | 2,40 | 0,07 | 0,07 | 1,68 | 1,85 | 7,17 |
| 105Б | Котлета куриная "Нежная" (квдр) | 100 | 15,96 | 9,26 | 12,30 | 205,32 | 83,16 | 244,59 | 23,12 | 62,17 | 144,22 | 1,23 | 13,68 | 5,33 | 23,88 | 3,02 | 0,06 | 0,09 | 4,84 | 0,43 | 0,62 |
| 97 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,56 | 4,74 | 42,16 | 236,92 | 2,83 | 69,85 | 11,87 | 8,77 | 49,33 | 0,89 | 15,12 | 15,12 | 28,36 | 1,01 | 0,07 | 0,02 | 0,61 | 1,84 | 0,00 |
| 699Б | Напиток из мансарнов | 200 | 0,11 | 0,03 | 23,05 | 88,31 | 2,00 | 20,68 | 5,16 | 1,41 | 2,17 | 0,08 | 0,00 | 7,06 | 1,47 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 2,23 |
| ТТК | Хлеб пшеничный | 23 | 1,64 | 0,16 | 10,84 | 51,50 | 114,77 | 18,82 | 4,05 | 2,80 | 13,01 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 0,02 | 0,01 | 0,17 | 0,51 | 0,00 |
| ТТК | Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,21 | 7,59 | 35,34 | 122,00 | 43,12 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0,00 | 0,80 | 0,20 | 0,28 | 0,03 | 0,01 | 0,11 | 0,40 | 0,00 |
| Итого за "Обед" | | 883 | 31,35 | 30,91 | 123,45 | 901,82 | 548,63 | 1093,20 | 104,67 | 134,61 | 386,02 | 5,34 | 55,41 | 1077,96 | 316,93 | 11,56 | 0,31 | 0,29 | 7,72 | 6,09 | 13,73 |
| Итого за день (1 и 2 смена) | | | 51,58 | 51,55 | 208,16 | 1503,60 | 1853,62 | 1828,91 | 487,58 | 238,17 | 662,82 | 9,17 | 153,71 | 1157,53 | 683,99 | 12,57 | 0,60 | 0,68 | 8,29 | 10,19 | 21,91 |

День: третий Неделя: первая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | Витамины, мг | | | | Вит-мин С, мг | | | |
|--|---|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | РЭ | ТЭ | B1 | | B2 | PP | HЭ |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125-08 | Каша манная молочная вязкая | 210 | 9,50 | 13,44 | 33,74 | 272,75 | 859,08 | 300,48 | 215,59 | 31,40 | 189,84 | 0,70 | 89,20 | 62,80 | 99,12 | 0,93 | 0,13 | 0,28 | 0,71 | 2,66 | 2,13 |
| 630 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,54 | 1,58 | 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 | Печенье для детского питания | 50 | 3,70 | 5,50 | 16,00 | 155,50 | 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 | 45 | 3,22 | 0,32 | 21,22 | 100,76 | 224,55 | 36,83 | 7,92 | 5,48 | 25,45 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,03 | 0,01 | 0,33 | 0,99 | 0,00 |
| ттк | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | 26,00 | 278,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 0,00 | 30,00 | 5,00 | 0,20 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 0,40 | 10,00 |
| Итого за 'Завтрак' | | 605 | 18,36 | 21,24 | 93,90 | 641,16 | 1134,73 | 679,82 | 292,57 | 51,96 | 265,44 | 3,39 | 98,20 | 100,80 | 120,62 | 1,68 | 0,21 | 0,37 | 1,38 | 4,45 | 12,39 |
| Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/1 | Салат из белокачанной капусты с раст/маслом | 100 | 1,60 | 5,97 | 8,92 | 91,56 | 201,30 | 267,67 | 44,70 | 14,38 | 28,13 | 0,55 | 0,00 | 17,83 | 2,73 | 2,73 | 0,03 | 0,03 | 0,62 | 0,82 | 40,13 |
| 151/1 | Суп-лапша с отварным мясом кур | 250/15 | 6,42 | 4,89 | 20,23 | 129,51 | 19,47 | 105,73 | 10,22 | 21,85 | 53,39 | 0,64 | 0,00 | 1183,26 | 246,51 | 2,54 | 0,05 | 0,02 | 1,44 | 0,75 | 0,64 |
| ттк | Картофель тушеный с фаршем (гов) | 280 | 19,00 | 19,34 | 46,20 | 448,05 | 43,10 | 252,18 | 14,50 | 22,98 | 111,62 | 0,90 | 23,33 | 1359,58 | 289,92 | 2,89 | 0,05 | 0,09 | 2,10 | 4,75 | 0,99 |
| 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 пшеничный | 30 | 2,15 | 0,21 | 14,15 | 67,18 | 149,70 | 24,56 | 5,28 | 3,66 | 16,97 | 0,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 0,66 | 0,00 |
| ттк | Хлеб ржаной | 31 | 1,93 | 0,33 | 11,76 | 54,78 | 189,10 | 66,84 | 9,54 | 12,68 | 42,61 | 1,05 | 0,00 | 1,24 | 0,31 | 0,43 | 0,03 | 0,02 | 0,17 | 0,62 | 0,00 |
| Итого за 'Обед' | | 906 | 31,34 | 30,79 | 115,32 | 846,69 | 603,59 | 727,40 | 87,10 | 76,29 | 254,06 | 3,50 | 23,33 | 2562,46 | 539,61 | 8,94 | 0,19 | 0,17 | 4,55 | 7,61 | 42,89 |
| Итого за день (1 и 2 смена) | | 49,69 | 52,03 | 209,23 | 1487,85 | 1738,32 | 1407,22 | 379,67 | 128,25 | 519,49 | 660,23 | 10,61 | 0,40 | 6,40 | 0,54 | 10,61 | 0,40 | 0,54 | 5,93 | 12,96 | 55,27 |

День: четвертый Неделя: первая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

| № рецепта | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | Витамины, мг | | | | Вит-мин С, мг | | | |
|--|--|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | РЭ | ТЭ | B1 | | B2 | PP | HЭ |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 164/1В | Котлета "Московская" (гов, свин) | 70 | 7,71 | 9,03 | 12,26 | 126,26 | 81,20 | 160,29 | 6,59 | 15,54 | 87,31 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,07 | 0,14 | 0,07 | 1,60 | 2,11 | 0,04 |
| 106 | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,68 | 6,77 | 23,60 | 183,01 | 756,05 | 1,64 | 8,35 | 0,43 | 2,93 | 0,07 | 19,51 | 14,64 | 21,95 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 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 | Кекс для детского питания (хл/зав) | 28 | 1,70 | 4,16 | 10,68 | 124,04 | 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 | 52 | 3,71 | 0,37 | 24,51 | 116,44 | 259,48 | 42,56 | 9,15 | 6,33 | 29,41 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,04 | 0,01 | 0,37 | 1,14 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 20,04 | 20,38 | 85,12 | 605,35 | 1097,65 | 214,93 | 26,95 | 23,03 | 121,00 | 1,55 | 19,51 | 15,20 | 22,09 | 2,70 | 0,18 | 0,08 | 1,98 | 3,28 | 1,16 |
| Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 576 Т | Огурец соленый (нарезка) | 100 | 0,75 | 0,08 | 2,28 | 13,26 | 111,00 | 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 |
| 39 | Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур | 250/15 | 3,98 | 8,63 | 22,16 | 175,10 | 30,85 | 366,27 | 33,19 | 27,70 | 61,41 | 1,04 | 8,53 | 765,32 | 173,61 | 2,29 | 0,05 | 0,05 | 1,13 | 1,06 | 8,10 |
| 81 | Фрикадельки "Петушок" (кур) | 100 | 16,72 | 14,77 | 17,29 | 259,47 | 126,44 | 230,76 | 33,58 | 59,51 | 136,10 | 1,03 | 18,72 | 18,24 | 34,92 | 0,19 | 0,06 | 0,08 | 4,64 | 0,42 | 0,12 |
| 106-13 | Каша пшеничная вязкая | 180 | 5,86 | 3,88 | 41,42 | 203,40 | 170,60 | 1,36 | 2,66 | 0,10 | 1,64 | 0,02 | 17,56 | 13,18 | 19,75 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 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 | 35 | 2,50 | 0,24 | 16,50 | 78,37 | 174,65 | 28,64 | 6,16 | 4,26 | 19,79 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | 0,03 | 0,02 | 0,25 | 0,76 | 0,00 |
| ттк | Хлеб ржаной | 20 | 1,24 | 0,21 | 7,59 | 35,34 | 122,00 | 43,12 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0,00 | 0,80 | 0,20 | 0,28 | 0,03 | 0,01 | 0,11 | 0,40 | 0,00 |
| Итого за 'Обед' | | 900 | 31,26 | 27,81 | 120,67 | 816,19 | 1755,55 | 794,22 | 101,98 | 111,93 | 267,31 | 3,62 | 44,81 | 821,54 | 233,48 | 3,29 | 0,18 | 0,17 | 6,23 | 2,86 | 10,22 |
| Итого за день (1 и 2 смена) | | 51,30 | 48,19 | 205,78 | 1421,54 | 2833,20 | 1009,15 | 128,93 | 134,96 | 388,31 | 5,17 | 64,31 | 836,74 | 255,57 | 5,99 | 0,36 | 0,25 | 8,20 | 6,13 | 11,38 | |

День: пятый Неделя: первая

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

| № пед. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | | | | | Витамин, мг | | | Вит-мин С, мг |
|--------------------|---|----------|----------|---------|---------|----------|--------------------------|--------|--------|-------|--------|------|--------|-------|--------|------|------|-------------|------|------|---------------|
| | | | всего | всего | дл., г | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | РЭ | ТЭ | В1 | B2 | PP | НЭ | |
| 130-08 | Каша рисовая молочная вязкая со слив/маслом | 250 | 7,38 | 13,49 | 50,00 | 344,06 | 991,76 | 237,58 | 164,60 | 44,29 | 196,07 | 0,76 | 84,76 | 60,48 | 94,43 | 0,45 | 0,10 | 0,23 | 0,98 | 2,76 | 1,61 |
| 109В | Флан творожный со слив/молоком | 60/12 | 8,14 | 8,04 | 11,07 | 156,62 | 61,54 | 142,41 | 123,35 | 16,61 | 136,78 | 0,46 | 48,88 | 33,03 | 84,87 | 0,43 | 0,04 | 0,21 | 0,15 | 2,16 | 1,34 |
| 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 |
| т.т.к | Хлеб пшеничный | 50 | 3,58 | 0,35 | 23,58 | 111,96 | 249,50 | 40,93 | 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' | | 572 | 19,28 | 21,92 | 93,86 | 648,52 | 1302,90 | 421,18 | 299,01 | 66,98 | 361,13 | 1,73 | 133,64 | 95,51 | 179,30 | 1,43 | 0,17 | 0,45 | 1,49 | 6,02 | 2,95 |

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

| № пед. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | | | | | Витамин, мг | | | Вит-мин С, мг |
|-----------------------------|--|----------|----------|---------|---------|----------|--------------------------|---------|--------|--------|--------|------|--------|---------|--------|------|------|-------------|------|-------|---------------|
| | | | всего | всего | дл., г | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | РЭ | ТЭ | В1 | B2 | PP | НЭ | |
| 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 |
| 63 | Пшштые шнд с курицей | 250 | 7,48 | 6,56 | 27,66 | 236,43 | 564,63 | 606,78 | 25,18 | 36,49 | 97,46 | 1,39 | 23,25 | 1026,41 | 213,03 | 1,23 | 0,11 | 0,11 | 1,95 | 2,16 | 8,00 |
| 90 | Котлета рыбная "Любительская" (минт) | 100 | 14,12 | 10,28 | 18,46 | 210,37 | 78,92 | 372,83 | 53,54 | 50,63 | 210,27 | 1,16 | 34,10 | 2453,92 | 452,10 | 3,12 | 0,11 | 0,16 | 1,24 | 4,09 | 2,27 |
| 92 | Картофельное пюре | 180 | 3,71 | 6,59 | 25,82 | 176,01 | 23,22 | 799,39 | 45,50 | 33,95 | 101,41 | 1,24 | 24,62 | 48,38 | 50,52 | 0,26 | 0,14 | 0,13 | 1,61 | 2,99 | 12,31 |
| 251 | Компот из яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 13,30 | 52,29 | 10,50 | 98,12 | 5,90 | 3,13 | 3,83 | 0,79 | 0,00 | 9,60 | 2,00 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 0,10 | 0,16 | 1,60 |
| т.т.к | Хлеб пшеничный | 35 | 2,50 | 0,25 | 16,50 | 78,37 | 174,65 | 28,64 | 6,16 | 4,26 | 19,79 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,03 | 0,01 | 0,25 | 0,77 | 0,00 |
| т.т.к | Хлеб ржаной | 25 | 1,56 | 0,27 | 9,49 | 44,18 | 152,50 | 53,90 | 7,70 | 10,22 | 34,36 | 0,85 | 0,00 | 1,00 | 0,25 | 0,35 | 0,03 | 0,02 | 0,14 | 0,50 | 0,00 |
| Итого за 'Обед' | | 890 | 30,89 | 30,05 | 120,31 | 887,77 | 1227,77 | 2184,59 | 178,29 | 158,11 | 505,39 | 7,00 | 81,97 | 3547,62 | 719,90 | 8,17 | 0,45 | 0,47 | 5,44 | 11,07 | 26,13 |
| Итого за день (1 и 2 смена) | | | 50,17 | 51,97 | 214,17 | 1536,29 | 2530,67 | 2605,77 | 477,29 | 225,10 | 866,52 | 8,73 | 215,62 | 3641,12 | 899,19 | 9,60 | 0,62 | 0,92 | 6,93 | 17,09 | 29,08 |

День: шестой Неделя: первая

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

| № пед. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | | | | | Витамин, мг | | | Вит-мин С, мг |
|--------------------|--|----------|----------|---------|---------|----------|--------------------------|---------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|------|------|-------------|------|------|---------------|
| | | | всего | всего | дл., г | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | РЭ | ТЭ | В1 | B2 | PP | НЭ | |
| 129-08 | Каша овсяная "Теркуле" молочная со слив/маслом | 250 | 10,89 | 15,12 | 27,40 | 293,81 | 1039,63 | 480,36 | 279,92 | 89,17 | 365,55 | 2,37 | 106,19 | 74,76 | 118,00 | 1,21 | 0,33 | 0,37 | 0,79 | 3,86 | 2,54 |
| т.т.к | Булочка с повидлом | 75 | 3,85 | 4,40 | 26,00 | 162,43 | 208,41 | 102,02 | 26,86 | 9,93 | 56,62 | 0,91 | 21,03 | 15,61 | 38,27 | 0,73 | 0,06 | 0,06 | 0,56 | 1,78 | 0,11 |
| 148-08 | Кофейный 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 |
| т.т.к | Батон | 45 | 3,47 | 1,35 | 18,87 | 102,88 | 193,05 | 58,95 | 9,90 | 14,85 | 38,25 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,07 | 0,02 | 0,72 | 1,35 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' | | 570 | 20,98 | 21,44 | 87,96 | 629,16 | 1445,19 | 1048,15 | 452,46 | 184,42 | 520,45 | 6,96 | 127,22 | 90,37 | 349,27 | 2,71 | 0,65 | 0,51 | 2,06 | 7,92 | 9,85 |

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

| № пед. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | | | | | Витамин, мг | | | Вит-мин С, мг |
|-----------------------------|---------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------|--------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|---------|-------|------|-------------|------|-------|---------------|
| | | | всего | всего | дл., г | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | РЭ | ТЭ | В1 | B2 | PP | НЭ | |
| 29 | Салат картофельный с соевыми отрудами | 100 | 2,08 | 9,00 | 9,68 | 125,15 | 282,50 | 288,95 | 14,12 | 16,57 | 37,93 | 0,62 | 0,00 | 973,20 | 202,60 | 4,53 | 0,05 | 0,03 | 0,58 | 1,02 | 4,70 |
| 153 | Суп с крупой и отварным мясом кур | 250/10 | 6,98 | 5,36 | 30,30 | 204,46 | 16,86 | 116,15 | 13,45 | 32,44 | 80,84 | 0,88 | 11,89 | 1204,42 | 270,65 | 0,20 | 0,10 | 0,04 | 1,20 | 1,34 | 0,64 |
| т.т.к | Капустя тушеная с фаршем (гов) | 280 | 15,70 | 16,02 | 31,22 | 308,89 | 86,58 | 1179,46 | 158,73 | 74,62 | 220,89 | 2,83 | 0,00 | 1620,65 | 316,76 | 4,82 | 0,12 | 0,19 | 4,15 | 8,28 | 49,18 |
| 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 |
| т.т.к | Хлеб пшеничный | 40 | 2,86 | 0,29 | 18,86 | 89,57 | 199,60 | 32,73 | 7,04 | 4,87 | 22,62 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,03 | 0,01 | 0,29 | 0,88 | 0,00 |
| т.т.к | Хлеб ржаной | 33 | 2,05 | 0,35 | 12,52 | 58,32 | 201,30 | 71,15 | 10,16 | 13,49 | 45,36 | 1,12 | 0,00 | 1,32 | 0,33 | 0,46 | 0,04 | 0,02 | 0,18 | 0,66 | 0,00 |
| Итого за 'Обед' | | 913 | 30,09 | 31,02 | 127,38 | 881,05 | 786,94 | 1688,69 | 203,76 | 141,98 | 407,64 | 5,85 | 11,89 | 3799,59 | 790,34 | 10,46 | 0,35 | 0,29 | 6,40 | 12,17 | 54,52 |
| Итого за день (1 и 2 смена) | | | 51,07 | 52,45 | 215,34 | 1510,21 | 2232,13 | 2736,84 | 656,21 | 326,40 | 928,09 | 12,81 | 139,11 | 3889,96 | 1139,61 | 13,17 | 1,00 | 0,80 | 8,46 | 20,09 | 64,37 |

День: пятый Неделя: вторая

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

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | Витамины, мг | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | В2 | В1 | РЭ | ТЭ | В1 | В2 | В1 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125-08 | Каша манная молочная вязкая | 200 | 8,01 | 13,09 | 28,14 | 246,07 | 818,17 | 286,18 | 205,32 | 29,90 | 180,80 | 0,67 | 84,95 | 59,81 | 94,40 | 0,89 | 0,12 | 0,27 | 0,68 | 2,53 | 2,03 |
| 148-08 | Кофейный 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 |
| 293 | Булочка "Веснушка" | 70 | 5,63 | 5,36 | 19,43 | 187,90 | 201,89 | 70,96 | 16,92 | 8,59 | 50,02 | 0,63 | 3,30 | 1,65 | 5,82 | 0,78 | 0,07 | 0,04 | 0,62 | 1,81 | 0,03 |
| ттк | Хлеб пшеничный | 40 | 2,85 | 0,28 | 18,85 | 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 |
| ттк | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | 26,00 | 278,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 0,00 | 30,00 | 5,00 | 0,20 | 0,03 | 0,02 | 0,30 | 0,40 | 10,00 |
| Итого за 'Завтрак' | | 610 | 19,66 | 19,70 | 93,72 | 642,25 | 1249,76 | 1074,70 | 381,06 | 122,83 | 324,47 | 6,66 | 88,25 | 91,46 | 298,22 | 2,50 | 0,44 | 0,40 | 1,89 | 6,56 | 19,26 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 74Т | Икра кабачковая (заводская) | 100 | 1,30 | 5,20 | 9,40 | 87,40 | 374,00 | 274,00 | 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 |
| 41 | Щи из свежей капусты | 250 | 4,53 | 7,34 | 27,96 | 178,13 | 14,04 | 344,11 | 36,54 | 19,70 | 46,23 | 0,73 | 8,65 | 986,15 | 219,61 | 2,33 | 0,05 | 0,05 | 0,70 | 1,23 | 12,15 |
| 166В | Нимыстызь запеканка (минт) | 110 | 16,52 | 9,61 | 13,78 | 218,03 | 88,59 | 347,89 | 60,21 | 41,98 | 233,51 | 1,41 | 64,95 | 20,69 | 112,51 | 2,80 | 0,09 | 0,22 | 0,86 | 4,96 | 0,39 |
| 92 | Картофельное пюре | 180 | 3,71 | 6,59 | 25,82 | 176,01 | 23,22 | 799,39 | 45,50 | 33,95 | 101,41 | 1,24 | 24,62 | 48,38 | 50,52 | 0,26 | 0,14 | 0,13 | 1,61 | 2,99 | 12,31 |
| 334В | Чай с шиповником | 200 | 0,50 | 0,16 | 20,25 | 78,12 | 1,25 | 4,80 | 5,68 | 1,48 | 1,48 | 0,30 | 0,00 | 392,00 | 81,70 | 0,38 | 0,01 | 0,02 | 0,10 | 0,14 | 40,00 |
| ттк | Хлеб пшеничный | 40 | 2,86 | 0,29 | 18,86 | 89,57 | 199,60 | 32,73 | 7,04 | 4,87 | 22,62 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,03 | 0,01 | 0,29 | 0,88 | 0,00 |
| ттк | Хлеб ржаной | 26 | 1,61 | 0,27 | 9,87 | 45,95 | 158,60 | 56,06 | 8,01 | 10,63 | 35,74 | 0,88 | 0,00 | 1,04 | 0,26 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0,15 | 0,52 | 0,00 |
| Итого за 'Обед' | | 906 | 31,02 | 29,46 | 125,95 | 873,20 | 859,29 | 1858,99 | 179,98 | 126,61 | 469,98 | 5,59 | 125,22 | 1448,27 | 464,60 | 6,57 | 0,35 | 0,45 | 3,70 | 10,72 | 67,19 |
| Итого за день (1 и 2 смена) | | 50,69 | 49,15 | 219,66 | 1515,45 | 2109,06 | 2933,69 | 561,04 | 249,44 | 794,45 | 12,25 | 213,48 | 1539,73 | 762,82 | 8,88 | 0,79 | 0,85 | 5,59 | 17,27 | 86,45 | |

День: шестой Неделя: вторая

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

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг | | | | | | | Витамины, мг | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B | В2 | В1 | РЭ | ТЭ | В1 | В2 | В1 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181-13 | Котлеты, биточки, шницели (гов,свин) | 60 | 5,73 | 7,21 | 8,14 | 127,04 | 58,73 | 149,54 | 23,43 | 14,85 | 85,53 | 0,87 | 21,12 | 15,09 | 28,87 | 0,28 | 0,14 | 0,10 | 1,43 | 1,89 | 0,14 |
| 106 | Каша гречневая вязкая | 250 | 8,35 | 8,46 | 31,80 | 228,76 | 945,07 | 2,05 | 10,43 | 0,53 | 3,67 | 0,08 | 24,38 | 18,30 | 27,43 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| 630 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,54 | 1,58 | 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 | Кеке для детского питания (хл/зав) | 28 | 1,70 | 4,16 | 10,68 | 124,04 | 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 | 56 | 3,59 | 0,39 | 26,39 | 105,39 | 279,44 | 45,83 | 9,86 | 6,81 | 31,68 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,62 | 0,04 | 0,02 | 0,41 | 1,23 | 0,00 |
| Итого за 'Завтрак' | | 594 | 20,91 | 21,81 | 88,35 | 648,70 | 1308,34 | 261,92 | 96,78 | 28,28 | 160,02 | 1,57 | 54,50 | 41,39 | 72,80 | 1,02 | 0,19 | 0,18 | 1,88 | 3,54 | 0,40 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 30 | Винегрет овощной | 100 | 1,30 | 7,93 | 8,32 | 116,39 | 316,80 | 241,90 | 22,57 | 16,12 | 35,92 | 0,67 | 0,00 | 968,17 | 201,68 | 4,53 | 0,03 | 0,03 | 0,40 | 0,75 | 5,18 |
| 151/1 | Суп-лапша с отварным мясом кур | 250/10 | 6,05 | 4,80 | 18,87 | 127,07 | 19,11 | 103,73 | 10,03 | 21,44 | 52,39 | 0,63 | 0,00 | 1160,93 | 241,86 | 2,49 | 0,05 | 0,02 | 1,41 | 0,74 | 0,63 |
| 156В | Шницель "Любительский" (гов,кур) | 100 | 12,00 | 9,30 | 12,22 | 242,06 | 108,79 | 239,48 | 11,39 | 36,24 | 125,22 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,13 | 0,06 | 0,09 | 3,48 | 0,47 | 0,42 |
| 468 | Гороховое пюре | 180 | 7,66 | 9,54 | 57,00 | 295,55 | 1,62 | 2,86 | 2,28 | 0,00 | 2,82 | 0,02 | 25,92 | 48,60 | 0,11 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 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 пшеничный | 25 | 1,79 | 0,17 | 11,79 | 55,98 | 124,75 | 20,46 | 4,40 | 3,05 | 14,14 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 0,02 | 0,01 | 0,18 | 0,55 | 0,00 |
| ттк | Хлеб ржаной | 30 | 1,86 | 0,32 | 11,38 | 53,01 | 183,00 | 64,68 | 9,24 | 12,27 | 41,24 | 1,02 | 0,00 | 1,20 | 0,30 | 0,42 | 0,04 | 0,02 | 0,17 | 0,60 | 0,00 |
| Итого за 'Обед' | | 895 | 30,90 | 32,12 | 133,64 | 945,67 | 754,99 | 683,55 | 62,76 | 89,85 | 273,06 | 3,76 | 25,92 | 2156,78 | 492,58 | 10,97 | 0,20 | 0,19 | 5,67 | 3,14 | 7,35 |
| Итого за день (1 и 2 смена) | | 51,81 | 53,92 | 221,99 | 1594,37 | 2063,33 | 945,47 | 159,54 | 118,13 | 433,08 | 5,33 | 80,42 | 2198,16 | 565,38 | 11,98 | 0,39 | 0,36 | 7,55 | 6,68 | 7,76 | |

Примечание: холодные закуски и салаты могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей