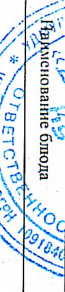


Утверждено:
 Директор ООО "Домашняя кухня"
 Федилов А.Г.
 01.03.2025 г.

Примерное ежедневное меню

Согласовано:
 Директор МБОУ "Школа №95"
 Мельникова С.Р.

День: первый
 Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)



№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жир, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P9	T9	B1	B2	PP	H9	Вита-мин С, мг	
82	Колбаска "Витаминка" (кур)	60	7,65	8,40	1,98	118,33	47,72	147,88	5,64	41,89	83,23	0,69	7,20	500,92	116,35	2,06	0,03	0,04	3,35	0,06	0,10	
106-13	Кашия пшенная вязкая	200	4,54	6,11	32,48	197,58	760,88	103,54	21,13	38,89	108,63	1,34	19,51	23,41	23,41	0,20	0,17	0,02	0,67	2,25	0,00	
149	Кашка 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 (повидло)	7	0,03	0,00	4,21	16,03	0,07	7,95	0,86	0,43	0,55	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	
ТТК	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,29	19,33	91,81	204,59	33,56	7,21	4,99	23,19	0,39	0,00	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,90	0,00	
Итого за 'Завтрак'		508	18,45	15,86	72,69	494,20	1017,88	752,86	175,14	171,46	298,42	6,05	26,71	524,97	332,88	2,72	0,42	0,12	4,38	4,43	7,32	

День: второй
 Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жир, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P9	T9	B1	B2	PP	H9	Вита-мин С, мг	
95В	Салат "Мартовский"	60	2,07	5,29	6,83	91,23	13,61	78,17	9,16	9,32	36,77	0,44	13,50	123,36	48,17	2,85	0,03	0,05	0,28	0,89	2,34	
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	200/8	2,58	1,15	20,32	106,38	13,45	341,60	10,29	23,27	55,39	0,75	0,00	925,12	192,54	1,06	0,08	0,05	1,35	1,37	4,92	
164/1В	Котлета "Московская" (гов.свин)	90	12,93	14,61	15,76	252,33	104,40	206,08	8,48	19,98	112,26	1,15	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,06	2,72	0,05	
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	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	28	2,00	0,20	13,20	62,70	139,72	22,92	4,93	3,42	15,83	0,27	0,00	0,00	0,00	0,31	0,03	0,00	0,20	0,62	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'		756	26,79	27,30	102,32	774,73	960,22	693,12	45,27	64,49	249,94	3,34	28,13	1060,26	257,37	7,20	0,34	0,20	3,99	6,01	7,31	
Итого за день (1 и 2 смены)			45,24	43,16	175,01	1268,93	1978,11	1445,97	220,41	235,94	548,36	9,39	54,84	1585,23	590,26	9,91	0,76	0,32	8,37	10,44	14,63	

День: третий
 Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жир, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P9	T9	B1	B2	PP	H9	Вита-мин С, мг	
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	4,80	9,46	8,94	130,60	825,75	131,41	114,32	12,56	82,22	0,17	42,00	40,00	78,00	0,20	0,03	0,13	0,09	0,82	0,52	
274	Манник на сметане со слив/молоком	60/20	4,98	7,78	28,03	197,78	40,68	89,53	71,09	7,80	58,07	0,21	35,04	21,12	62,80	0,70	0,02	0,10	0,06	0,69	0,10	
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	
ТТК	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,29	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,93	0,00	
Итого за 'Завтрак'		532	15,55	18,10	72,46	492,47	1080,11	662,13	328,58	95,95	224,07	3,56	77,04	61,12	333,80	1,36	0,27	0,30	0,45	3,37	7,82	

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жир, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P9	T9	B1	B2	PP	H9	Вита-мин С, мг	
116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,52	122,55	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23	
129	Рассольник Ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	200/7	2,08	5,12	15,28	122,57	143,05	391,62	19,50	27,28	73,63	0,89	6,85	801,79	178,28	1,91	0,06	0,06	1,34	1,48	5,70	
105В	Котлета куринная "Нежная" (кур)	90	14,36	8,33	11,07	184,79	74,84	220,13	20,81	55,95	129,80	1,11	12,31	4,80	21,49	2,72	0,05	0,08	4,36	0,39	0,56	
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00	
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24	
ТТК	Хлеб пшеничный	24	1,71	0,17	11,31	53,74	119,76	19,64	4,23	2,92	13,58	0,23	0,00	0,00	0,00	0,26	0,02	0,01	0,18	0,53	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'		751	26,89	23,90	101,93	737,15	490,48	887,34	80,72	112,89	321,82	4,72	42,56	845,53	247,06	8,78	0,25	0,23	6,68	5,00	8,73	
Итого за день (1 и 2 смены)			42,44	42,00	174,39	1229,62	1570,59	1549,48	409,30	208,84	545,90	8,28	119,60	906,65	580,86	10,14	0,52	0,53	7,14	8,37	16,55	

День: третий Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г весого	Жиры, г весого	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	9,41	13,20	26,01	239,59	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	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	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	46	3,29	0,32	21,69	103,00	229,54	37,65	8,10	5,60	26,01	0,44	0,00	0,00	0,00	0,51	0,03	0,01	0,33	1,01	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'			15,56	16,87	74,64	493,61	1139,72	680,63	292,75	52,09	266,00	3,40	98,20	100,80	120,62	1,69	0,21	0,37	1,38	4,48	12,39

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

19	Салат из кашнеиной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	200/11	5,11	3,80	15,51	103,12	15,51	84,18	8,14	17,40	42,51	0,51	0,00	942,14	196,28	2,02	0,04	0,02	1,15	0,60	0,51
ттк	Картофель тушеный с фаршем (гов,свин)	240	12,39	16,24	35,31	332,25	43,05	1124,28	28,35	57,13	194,12	2,42	20,00	1193,40	253,45	2,62	0,30	0,17	3,24	4,86	12,40
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	Печенье для детского питания	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	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	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'			23,48	27,37	102,72	729,97	755,14	1423,74	75,77	99,69	306,62	4,67	20,00	3680,54	771,68	8,43	0,41	0,25	5,08	7,14	58,19
Итого за день (1 и 2 смена)			39,04	44,24	177,36	1233,59	1894,86	2104,38	368,51	151,78	572,63	8,07	118,20	3781,34	892,30	10,12	0,62	0,62	6,46	11,62	70,58

День: четвертый Неделя: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г весого	Жиры, г весого	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
Завтрак																					
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	65	7,16	8,39	11,38	117,24	75,40	148,84	6,12	14,43	81,08	0,83	0,00	0,00	0,00	1,92	0,13	0,07	1,48	1,96	0,03
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	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	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	47	3,35	0,33	22,15	105,24	234,53	38,47	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,33	1,03	0,00
Итого за 'Завтрак'			19,13	19,70	81,89	585,14	1066,90	199,39	25,60	21,31	111,93	1,43	19,51	15,20	22,09	2,50	0,17	0,07	1,83	3,01	1,15

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

573В	Салат "Ульяна"	60	4,43	6,98	8,81	150,39	101,08	108,53	4,72	5,28	13,49	0,22	0,00	5,04	0,99	2,68	0,02	0,01	0,20	0,37	1,81
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	18,58	277,89	26,40	16,86	38,66	0,75	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
461	Выточка (котлеты) из мяса кур	90	11,52	6,78	12,58	145,18	354,96	197,97	32,00	54,99	117,92	0,97	17,74	16,07	24,78	0,12	0,06	0,08	4,67	0,30	0,06
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	4,23	34,52	169,50	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,34	18,16	70,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,21	14,61	69,41	154,69	25,36	5,45	3,78	17,53	0,30	0,00	0,00	0,00	0,34	0,03	0,01	0,23	0,68	0,00
ттк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,05	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за 'Обед'			26,75	23,73	111,02	748,90	954,74	677,20	81,05	93,87	230,20	4,39	39,29	654,21	183,38	5,46	0,29	0,34	5,72	2,82	8,44
Итого за день (1 и 2 смена)			45,88	43,43	192,90	1334,04	2021,64	876,59	106,65	115,17	342,14	5,82	58,80	669,41	205,47	7,95	0,46	0,41	7,55	5,83	9,59

День: пятый Неделю: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витаминный, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P2	T2	B1	B2	PP	H2	Вит-мин С, мг
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,90	10,79	40,02	275,25	793,41	190,07	131,68	35,43	156,86	0,61	67,81	48,38	75,54	0,36	0,08	0,18	0,78	2,21	1,29
109B	Флиан творожный с повидлом	50/10	6,78	6,70	9,23	130,52	51,28	118,68	104,46	13,84	113,98	0,38	40,73	27,53	70,73	0,36	0,03	0,18	0,13	1,80	1,12
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	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 пшеничный	42	3,00	0,29	19,80	94,05	209,58	34,38	7,39	5,11	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,92	0,00
Итого за 'Завтрак'		502	15,87	17,82	78,26	535,69	1054,37	343,38	243,79	54,38	294,59	1,42	108,54	75,91	146,27	1,18	0,14	0,37	1,21	4,93	2,40

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17
63	Пуштык шыл	200	4,08	5,20	15,13	125,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	90	11,81	9,25	17,61	199,80	71,03	335,55	48,19	45,57	189,24	1,04	30,69	2208,53	406,89	2,81	0,10	0,14	1,12	3,68	2,04
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	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 пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	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	0,02	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед'		745	23,26	23,91	103,88	712,30	947,67	1691,26	138,32	119,34	405,06	4,81	71,21	3137,35	633,59	6,29	0,36	0,38	3,82	9,22	20,35
Итого за день (1 и 2 смены)			39,14	41,74	182,14	1247,99	2002,04	2034,64	382,11	173,72	699,65	6,23	179,75	3213,26	779,86	7,47	0,50	0,75	5,03	14,15	22,75

День: шестой Неделю: первая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витаминный, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P2	T2	B1	B2	PP	H2	Вит-мин С, мг
129-08	Каша овсяная "Сервус" молочная со слив/маслом	200/10	9,15	12,70	23,02	246,80	873,29	403,50	235,13	74,90	307,06	1,99	89,20	62,80	99,12	1,02	0,28	0,31	0,66	3,24	2,13
294	Вулочка Российская	70	3,93	5,53	25,98	174,70	168,08	62,82	16,57	7,42	46,27	0,60	7,18	2,89	12,54	0,65	0,06	0,04	0,51	1,59	0,03
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
ттк	Хлеб пшеничный	47	3,36	0,33	18,15	95,24	234,53	38,46	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,34	1,03	0,00
Итого за 'Завтрак'		527	19,21	19,13	82,84	586,78	1280,00	911,60	395,75	158,51	439,94	5,82	96,38	65,69	304,66	2,19	0,57	0,42	1,51	6,79	9,36

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

29	Салат картофельный с соевым соусом	60	0,77	5,40	15,81	125,09	169,50	173,37	8,47	9,94	22,76	0,37	0,00	583,92	121,56	2,72	0,03	0,02	0,35	0,61	2,82
153	Суп с крупой и отварным мясом кур	200/9	5,64	4,33	24,47	170,14	13,62	93,81	10,86	26,20	65,29	0,71	9,60	972,80	218,60	0,16	0,08	0,03	0,97	1,08	0,52
ттк	Капуста тушеная с фаршем (гов)	240	13,46	13,73	29,76	274,76	63,61	866,55	116,62	54,82	162,30	2,08	0,00	1190,68	232,72	3,54	0,09	0,14	3,05	6,08	36,13
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	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 пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,96	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,01	0,21	0,66	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'		759	23,43	23,92	100,98	708,39	518,53	1201,66	147,65	102,79	294,80	4,16	9,60	2748,20	573,08	7,03	0,26	0,21	4,69	8,83	39,47
Итого за день (1 и 2 смены)			42,64	43,05	183,82	1295,17	1798,53	2113,26	543,40	261,30	734,74	9,98	105,98	2813,89	877,74	9,22	0,83	0,63	6,20	15,62	48,83

День: первый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	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	B2	B1	ТЭ	РЭ	В1	B2	PP
Завтрак																					
127-08	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,82	8,49	38,80	278,11	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,70	2,97	0,50
112	Омлет натуральный	70	4,80	6,29	1,49	98,06	71,96	89,12	50,45	7,77	94,49	0,97	86,16	38,99	144,12	0,34	0,03	0,19	0,10	1,78	0,14
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	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,31	21,21	100,76	224,55	36,83	7,93	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,33	0,99	0,00
Итого за 'Завтрак'		515	17,14	16,67	72,84	540,41	1112,80	404,02	231,62	65,69	333,92	2,74	135,16	92,71	236,33	1,22	0,25	0,40	1,16	6,14	0,90
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28
ттк	Суп полевой с курицей (кур/филе)	200	3,28	7,80	22,00	169,60	944,23	355,43	20,32	30,19	76,90	1,00	0,00	10,56	1,98	3,64	0,09	0,04	1,51	1,55	5,12
81	Фрикадельки "Пестушок" (кур)	90	12,05	7,29	5,55	133,52	113,80	207,68	30,22	53,56	122,49	0,93	16,85	16,42	31,43	0,17	0,05	0,07	4,18	0,38	0,11
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	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	30	2,15	0,22	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	21	1,30	0,22	7,97	37,11	128,10	45,28	6,47	8,59	28,86	0,71	0,00	0,84	0,21	0,29	0,03	0,01	0,12	0,42	0,00
Итого за 'Обед'		751	26,38	26,73	100,52	730,95	2299,50	1068,66	117,59	124,40	289,99	3,86	31,48	1750,80	406,68	8,31	0,22	0,17	6,73	4,18	10,83
Итого за день (1 п 2 смена)			43,52	43,40	173,36	1271,36	3412,30	1472,68	349,21	190,09	623,91	6,60	166,64	1843,51	643,01	9,53	0,47	0,58	7,89	10,32	11,73

День: второй Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	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	B2	B1	ТЭ	РЭ	В1	B2	PP
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба"	190	7,35	10,08	25,68	226,36	708,95	442,49	140,29	91,73	129,73	3,36	0,00	3,62	182,28	0,15	0,26	0,07	0,55	2,57	6,77
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	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	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,29	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,93	0,00
ттк	Яблоки	80	0,32	0,32	9,28	38,94	20,80	222,40	12,80	7,20	8,80	1,76	0,00	24,00	4,00	0,16	0,02	0,02	0,24	0,32	8,00
Итого за 'Завтрак'		540	15,67	15,91	80,13	553,85	943,95	1159,20	300,77	189,30	245,10	9,07	0,00	28,26	379,40	0,77	0,50	0,15	1,15	5,02	21,97
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,52	122,55	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,96	16,98	115,76	9,36	352,33	24,34	26,76	74,92	1,38	0,00	775,68	161,52	1,96	0,13	0,05	0,78	1,90	3,76
613В	Котлета "Волна" (гов.свин)	90	12,70	12,40	22,69	284,47	1792,78	203,07	25,61	20,57	121,36	1,19	9,05	2,89	15,68	2,62	0,16	0,10	1,84	2,60	0,43
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	25,56	159,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,63	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08
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	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	26	1,61	0,28	9,86	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	0,14	0,52	0,00
Итого за 'Обед'		756	24,89	27,41	107,65	802,66	2438,14	1320,52	115,92	102,48	351,49	5,50	43,18	3449,20	713,55	8,29	0,48	0,30	4,34	8,19	18,50
Итого за день (1 п 2 смена)			40,55	43,32	187,77	1356,51	3382,09	2479,72	416,69	291,78	596,59	14,57	43,18	3477,46	1092,95	9,07	0,99	0,45	5,49	13,21	40,47

День: третий Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ п/п	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	P3	T3	B1	B2	pp	H3	
Завтрак																					
81	Фруктовый "Петушок" (суп)	80	9,11	7,07	4,93	118,69	101,16	184,60	26,86	47,61	108,88	0,83	14,98	14,60	27,94	0,15	0,04	0,06	3,72	0,34	0,10
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	5,51	7,04	40,03	226,00	189,56	1,51	2,96	0,11	1,83	0,03	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	0,01	0,01	0,01	1,12
ттк	Печенье для детского питания	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	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	43	3,07	0,30	20,27	93,35	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00
Итого за завтрак		536	18,86	15,84	83,30	532,52	506,21	231,74	40,25	53,68	136,37	1,35	34,48	29,80	50,02	0,69	0,08	0,07	4,04	1,31	1,22

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

184В	Салат "Минский"	60	4,00	5,44	7,08	80,49	85,44	182,95	8,08	7,99	20,70	0,32	0,00	4,80	0,90	2,69	0,03	0,02	0,35	0,62	3,72
56	Суп из овощей с отварным мясом кур	200/8	2,65	5,92	9,58	116,95	8,66	281,06	21,04	15,89	41,73	0,53	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93
157/1В	Битки "Нежные" (гов, кур)	90	9,15	8,10	13,99	156,89	38,84	147,30	6,30	25,38	77,83	0,62	0,00	0,00	0,00	2,14	0,03	0,05	2,38	0,15	0,30
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00	
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
ттк	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,22	14,61	69,41	154,69	25,37	5,46	3,78	17,53	0,30	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,68	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		759	25,04	23,91	104,54	721,52	413,94	770,09	59,17	69,57	228,22	3,59	19,52	788,66	196,62	8,16	0,23	0,16	4,25	4,62	11,19
Итого за день (1 и 2 смены)		43,90	39,75	187,84	1254,04	920,15	1001,83	99,42	123,25	364,59	4,94	54,00	818,46	246,64	8,85	0,31	0,23	0,23	8,29	5,93	12,41

День: четвертый Неделя: вторая

Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ п/п	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	P3	T3	B1	B2	pp	H3	
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Теркулес" молочная	200	8,71	11,10	24,92	235,05	831,70	384,28	223,93	71,34	292,43	1,89	84,95	59,81	94,40	0,97	0,27	0,29	0,63	3,09	2,03
337В	Кекс "Творожный" со ступи/молоком	50/10	5,00	7,72	30,49	216,75	31,08	72,93	52,35	8,40	70,27	0,46	41,16	31,09	75,08	0,40	0,03	0,10	0,20	1,41	0,07
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	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 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
Итого за завтрак		500	16,75	19,14	83,47	577,25	1062,48	490,21	283,58	84,61	385,32	2,76	126,11	90,90	169,48	1,81	0,33	0,40	1,12	5,38	2,10

Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)

181В	Салат "Петровский"	60	0,82	5,39	7,30	72,36	246,36	175,77	11,25	8,67	20,98	0,35	0,00	6,72	1,32	2,70	0,03	0,02	0,31	0,56	3,84
44	Алырши шыл с отварным мясом кур	200/11,5	3,80	5,59	14,50	136,75	104,71	320,24	25,51	24,22	61,93	0,74	7,00	762,24	170,28	1,03	0,06	0,05	1,28	1,18	7,27
179В	Котлета "Донская" (суп)	90	13,12	9,91	12,54	190,97	65,87	264,08	12,56	51,10	118,98	1,13	13,50	6,94	23,89	2,46	0,05	0,08	3,96	0,66	1,67
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	2,97	23,70	130,90	570,90	33,39	8,78	15,75	47,32	0,36	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	1,08	0,00
102В	Напиток "Витаминный"	200	0,39	0,13	22,83	88,47	1,98	82,76	10,96	9,88	8,49	0,43	0,00	213,04	44,46	0,36	0,01	0,02	0,17	0,25	26,60
ттк	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,19	12,73	60,46	134,73	22,10	4,75	3,29	15,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,01	0,19	0,59	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		758	23,56	24,39	101,19	715,25	1246,55	941,46	79,97	121,09	300,66	3,95	35,13	1000,72	256,61	7,30	0,22	0,21	6,47	4,72	39,38
Итого за день (1 и 2 смены)		40,31	43,53	184,66	1292,49	2309,03	1431,66	363,55	205,70	685,98	6,71	161,24	1091,62	426,09	9,11	0,55	0,61	0,61	7,59	10,11	41,48

День: пятый Неделя: вторая
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Весов, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р2	ГЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
Завтрак																					
125-08	Каша овсяная молочная вязкая	160	6,41	10,47	18,00	186,85	654,54	228,94	164,26	23,92	144,64	0,53	67,96	47,85	75,52	0,71	0,10	0,21	0,54	2,03	1,62
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
30В	Плюшка "Новомосковская"	60	4,97	4,50	18,00	178,50	272,61	57,27	15,18	7,26	40,87	0,54	2,81	1,37	4,96	2,55	0,06	0,02	0,45	1,47	0,02
ттк	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,30	19,80	94,05	209,58	34,37	7,39	5,12	23,75	0,40	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,31	0,93	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'		562	17,54	16,24	83,09	578,12	1166,83	1005,41	338,61	115,76	280,29	6,45	70,77	79,22	278,48	3,92	0,41	0,32	1,60	5,75	18,84
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
74Т	Риска кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	224,40	164,40	10,20	8,40	17,40	0,40	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40
41	Щи из свежей капусты	200	3,62	5,87	22,37	142,50	11,23	275,29	29,23	15,76	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
423/1	Тестели (гов,свин)	90	13,03	12,37	25,00	255,19	39,97	210,28	12,88	20,15	111,19	1,03	0,00	0,00	0,00	2,28	0,15	0,08	1,76	2,38	1,08
92	Картофельное пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,35	666,16	37,92	28,29	84,51	1,03	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	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 пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,43	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,01	0,14	0,44	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	0,02	0,02	0,12	0,40	0,00
Итого за 'Обед'		740	23,37	27,24	100,76	712,82	516,85	1375,88	100,17	83,21	288,88	3,94	43,64	830,04	217,99	4,86	0,35	0,25	3,92	6,69	22,46
Итого за день (1 и 2 смена)		40,91	43,48	183,85	1290,93	1683,68	2381,29	438,78	198,97	569,17	10,39	114,41	909,26	496,47	8,78	0,76	0,57	5,51	12,44	41,30	

День: шестой Неделя: вторая
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Весов, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р2	ГЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
Завтрак																					
75/1	Котлета "Детская" (гов,свин)	60	5,56	7,53	6,84	119,84	69,46	139,91	11,77	12,90	86,21	0,93	18,00	5,76	31,20	1,86	0,11	0,10	1,19	1,97	0,24
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	5,77	23,60	163,01	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
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	Кефир 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	57	3,65	0,40	26,87	107,27	284,43	46,65	10,03	6,94	32,24	0,55	0,00	0,00	0,00	0,63	0,04	0,02	0,42	1,25	0,00
Итого за 'Завтрак'		545	19,13	19,44	79,33	577,63	1135,04	252,70	83,21	26,35	160,54	1,62	46,51	28,40	69,65	2,59	0,16	0,18	1,65	3,64	0,50
Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)																					
30	Винегрет овощной	60	0,78	5,36	4,99	69,83	190,08	145,14	13,54	9,67	21,55	0,40	0,00	580,90	121,01	2,72	0,02	0,02	0,24	0,45	3,11
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	12,35	89,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
156В	Шницель "Любительский" (гов,кур)	90	11,21	9,00	11,00	217,85	97,91	215,53	10,25	32,62	112,70	0,99	0,00	0,00	0,00	2,82	0,05	0,08	3,13	0,42	0,38
468	Гороховое пюре	150	6,05	8,78	37,89	203,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	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	31	2,21	0,22	14,61	69,41	154,69	25,37	5,46	3,78	17,53	0,30	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,01	0,22	0,68	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'		761	24,97	27,45	113,86	784,99	633,43	802,80	76,04	83,12	241,77	3,65	21,60	2123,70	478,41	9,55	0,17	0,18	4,50	3,56	4,33
Итого за день (1 и 2 смена)		44,10	46,89	193,19	1362,62	1768,47	1055,50	159,25	109,47	402,31	5,27	68,11	2152,10	548,06	12,14	0,33	0,36	6,15	7,20	4,83	

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