

День: третий Педия: первая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Витамины С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ГЭ	B1		B2	PP	НЭ
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	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	18,27	20,99	86,16	608,00	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)

19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	7,80	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/15	6,42	3,96	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,свин)	300	16,49	18,30	44,14	415,31	53,81	1405,35	35,44	71,41	242,65	3,03	25,00	1491,75	316,81	3,28	0,38	0,21	4,05	6,08	15,50
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	25	1,85	1,41	8,00	77,75	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	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'		951	30,77	32,17	125,23	933,07	1068,55	1827,32	100,52	127,43	385,71	5,80	25,00	4988,25	1045,33	11,50	0,52	0,29	6,36	8,88	64,94
Итого за день (1 и 2 смены)		49,04	53,16	211,39	1541,07	2203,29	2507,14	393,09	179,40	651,15	9,19	123,20	5089,05	1165,95	13,18	0,72	0,66	7,73	13,33	77,33	

День: четвертый Педия: первая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Витамины С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ГЭ	B1		B2	PP	НЭ
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	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	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)

573В	Салат "Ульяна"	100	6,58	11,63	14,68	250,65	168,47	180,88	7,87	8,80	22,48	0,37	0,00	8,40	1,65	4,47	0,03	0,02	0,33	0,62	3,02
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,96	6,09	13,69	113,67	23,23	347,36	33,00	21,08	48,33	0,94	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,80	7,53	13,98	161,31	394,40	219,97	35,56	61,10	131,02	1,08	19,71	17,86	27,53	0,13	0,07	0,09	5,19	0,33	0,07
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
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	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'		885	31,22	29,92	126,02	913,21	1053,61	822,96	92,42	104,12	250,76	4,53	45,92	816,38	225,20	7,63	0,31	0,36	6,46	3,20	11,30
Итого за день (1 и 2 смены)		51,26	50,30	211,14	1518,56	2151,26	1037,89	119,37	127,15	371,75	6,08	65,42	831,58	247,28	10,33	0,49	0,44	8,44	6,48	12,45	

День: пятый Неделя: первая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мкг								
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	Вит-мин С, мг					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	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	Фланг творожный с повидлом	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	0,26	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	50	3,58	0,35	23,38	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	93,51	179,30	1,43	0,17	0,45	1,49	6,02	2,95							

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

3-4-13	Салат из отварной свеклы с растительным	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	Пшеничные шниц	250	6,10	6,50	18,91	157,19	595,54	613,44	26,01	28,24	83,40	1,30	25,00	1103,40	229,00	1,33	0,11	0,11	1,23	2,33	8,60
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	100	14,49	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
154	Компот из яблок	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	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
ттк	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	30,16	29,85	123,07	850,91	1248,28	2093,39	173,48	146,73	487,50	6,15	83,72	3615,01	733,87	8,19	0,44	0,46	4,62	11,07	25,13
Итого за день (1 и 2 смены)			49,43	51,77	216,92	1499,43	2551,18	2514,57	472,49	213,72	848,62	7,88	217,37	3708,51	913,17	9,62	0,61	0,91	6,11	17,09	28,08

День: шестой Неделя: первая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мкг								
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	Вит-мин С, мг					
129-08	Каша овсяная "Горюшек" молочная со сливками	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							
294	Булочка 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	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20	0,00							
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"		567	20,95	21,55	87,22	633,79	1446,34	988,46	440,54	172,78	498,43	6,20	113,37	77,65	323,54	2,38	0,62	0,48	1,64	7,41	9,77							

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

29	Салат картофельный с соевыми бобами	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 кури	250/110	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
ттк	Канюска тушеная с фаршем (гов)	300	16,83	17,16	34,55	330,95	92,76	1263,70	170,07	79,95	236,67	3,03	0,00	1736,41	339,38	5,16	0,13	0,20	4,45	8,87	52,69
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	2,86	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	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"		933	30,98	32,20	115,12	844,32	793,13	1772,94	215,09	147,31	423,42	6,06	11,89	3915,35	812,96	10,80	0,35	0,31	6,70	12,76	58,03
Итого за день (1 и 2 смены)			51,93	53,75	202,34	1478,11	2239,47	2761,40	655,63	320,09	921,85	12,26	125,26	3993,00	1136,50	13,18	0,98	0,79	8,33	20,17	67,80

День: первый Педеля: вторая

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

№ ред.	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	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С, мг
Завтрак																					
127-08	Каша-пшеница молочная вязкая	250	9,77	10,61	48,50	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,42	0,21	0,18	0,87	3,71	0,62
112	Омлет натуральный	100	6,86	8,99	2,13	140,09	102,80	127,32	72,07	11,11	134,99	1,39	123,08	55,71	205,88	0,48	0,05	0,27	0,14	2,54	0,20
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
тгк	Хлеб пшеничный	39	2,58	0,27	18,38	87,33	194,61	31,92	6,87	4,75	22,06	0,37	0,00	0,00	0,00	0,43	0,03	0,01	0,28	0,86	0,00
	Итого за 'Завтрак'	589	20,75	21,45	80,35	638,53	1311,50	490,70	282,24	79,88	414,73	3,42	182,08	120,85	317,03	1,38	0,30	0,52	1,33	7,51	1,08

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

19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	7,80	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
тгк	Суп полевой с курицей (кур/филе)	250	4,10	8,75	27,50	212,00	1180,29	444,29	25,40	37,74	96,13	1,25	0,00	13,20	2,48	4,55	0,11	0,05	1,89	1,94	6,40
81	Фрикадельки "Пегушок" (кур)	100	13,39	8,10	6,17	148,36	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 гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	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
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
тгк	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
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,23	34,36	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,04	0,01	0,14	0,50	0,00
	Итого за 'Обед'	885	30,51	32,17	115,87	874,52	2948,10	1277,48	142,26	146,14	340,21	4,56	36,28	2525,62	574,00	11,12	0,26	0,20	7,75	4,95	15,64
	Итого за день (1 и 2 смены)	51,27	53,62	196,22	1513,05	4259,59	1768,18	424,49	226,02	754,94	7,98	218,36	2646,47	891,02	12,51	0,56	0,72	9,08	12,46	16,72	

День: второй Педеля: вторая

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

№ ред.	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	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С, мг
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба"	230	9,98	14,03	34,36	284,97	858,20	535,64	169,82	111,04	157,04	4,07	0,00	4,38	220,65	0,18	0,31	0,08	0,66	3,11	8,20
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
тгк	Кеес 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
тгк	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,30	20,27	96,28	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
тгк	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'	601	18,45	19,95	91,60	624,43	1103,39	1308,77	333,68	210,54	275,18	10,23	0,00	35,02	418,77	0,86	0,56	0,17	1,33	5,66	25,40

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

116В	Салат "Заря"	100	2,85	8,25	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
47	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	4,95	21,23	138,70	11,70	440,41	30,43	33,45	93,65	1,73	0,00	969,60	201,90	2,45	0,16	0,06	0,98	2,38	4,70
615В	Котлета "Воина" (гов, свин)	100	15,11	13,08	25,21	316,08	1991,98	225,63	28,46	22,86	134,84	1,32	10,06	3,21	17,42	2,91	0,18	0,11	2,04	2,89	0,48
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	30,67	191,72	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,31	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
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
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,65	6,16	4,27	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,04	0,00	0,25	0,77	0,00
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,27	9,48	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	0,13	0,50	0,00
	Итого за 'Обед'	890	30,24	32,20	124,83	950,78	2736,44	1627,20	144,31	124,59	421,70	6,05	56,05	4189,24	873,83	11,00	0,58	0,37	5,12	9,83	23,39
	Итого за день (1 и 2 смены)	48,69	52,15	216,44	1575,21	3839,83	2935,97	477,99	335,12	696,88	16,89	56,05	4224,26	1292,60	11,85	1,14	0,54	6,45	15,49	48,79	

День: третий Неделя: вторая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг			Вита-мин С, мг	
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP		НЭ
Завтрак																								
81	Фрикадельки "Пестушок" (кур)	90	12,05	8,29	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 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	0,00	0,01	0,01	1,12			
т/к	Печенье для детского питания	25	1,83	2,76	8,00	77,75	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			
т/к	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 за завтрак																								
		555	22,49	18,42	86,51	582,45	503,88	252,36	43,08	59,27	148,28	1,42	36,36	31,62	53,52	0,67	0,08	0,08	4,48	1,28	1,23			

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг			Вита-мин С, мг	
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP		НЭ
Завтрак																								
184В	Салат "Минский"	100	6,67	9,07	11,80	134,16	142,40	304,92	13,47	13,32	34,50	0,53	0,00	8,00	1,50	4,48	0,05	0,03	0,58	1,03	6,20			
56	Суп из овощей с отварным мясом кур	250/10	3,31	7,40	11,98	146,19	10,83	351,33	26,30	19,86	52,16	0,66	8,65	963,08	214,86	2,30	0,08	0,06	0,83	1,48	8,66			
157/1В	Битки "Нежные" (гов.кур)	100	10,17	9,00	15,54	174,32	43,16	163,67	7,00	28,20	86,48	0,69	0,00	0,00	0,00	2,38	0,03	0,06	2,64	0,17	0,33			
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			
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			
т/к	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,19	12,73	60,46	134,73	22,10	4,76	3,29	15,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,01	0,20	0,59	0,00			
т/к	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																								
		887	30,20	30,67	118,36	852,38	457,89	987,06	71,79	82,66	267,06	4,11	23,77	987,00	244,92	10,78	0,28	0,20	4,99	5,56	15,44			
Итого за день (1 и 2 смены)																								
			52,69	49,09	204,86	1434,83	961,77	1239,42	114,87	141,93	415,34	5,53	60,13	1018,62	298,44	11,45	0,36	0,27	9,47	6,85	16,67			

День: четвертый Неделя: вторая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг			Вита-мин С, мг	
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP		НЭ
Завтрак																								
129-08	Каша овсяная "Теркулес" молочная	250	10,89	13,88	31,15	293,81	1039,63	480,35	279,91	89,18	365,54	2,36	106,19	74,76	118,00	1,21	0,34	0,36	0,79	3,86	2,54			
337В	Каше "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	0,00	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/к	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,27	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00			
Итого за завтрак																								
		560	19,64	21,99	94,42	658,40	1320,31	594,46	341,32	103,67	464,08	3,33	147,35	105,85	193,08	2,16	0,40	0,47	1,35	6,37	2,61			

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг			Вита-мин С, мг	
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP		НЭ
Завтрак																								
181В	Салат "Петровский"	100	2,37	8,98	12,17	120,60	410,60	292,95	18,75	14,45	34,97	0,58	0,00	11,20	2,20	4,50	0,05	0,03	0,52	0,93	6,40			
44	Лычный шнд с отварным мясом кур	250/10	5,68	6,87	16,60	168,10	128,72	393,67	31,36	29,77	76,13	0,91	8,61	937,03	209,33	1,27	0,07	0,06	1,57	1,46	8,93			
179В	Коглета "Донская" (кур)	100	15,60	11,01	15,53	212,19	73,19	293,42	13,96	56,78	132,20	1,26	15,00	7,71	26,54	2,73	0,06	0,09	4,40	0,73	1,86			
106-13	Каша рисовая вязкая	180	3,20	3,56	28,44	157,08	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			
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			
т/к	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			
т/к	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	0,01	0,14	0,50	0,00			
Итого за Обед																								
		895	30,93	31,03	119,19	857,80	1601,77	1181,32	98,54	143,64	360,15	4,75	41,16	1183,16	302,54	9,74	0,27	0,25	7,56	5,83	43,79			
Итого за день (1 и 2 смены)																								
			50,58	53,01	213,61	1516,20	2922,07	1775,78	439,86	247,31	824,23	8,08	188,51	1289,01	495,62	11,90	0,67	0,72	8,91	12,20	46,40			

День: пятый Неделя: вторая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Жир, г		Углевод, г		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы, мг										Витамины, мг						
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С, мг		
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				
30B	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				
т/к	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				
т/к	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'	600	19,00	18,84	92,29	632,85	1320,48	1061,01	379,32	121,50	315,32	6,57	87,76	91,18	297,36	4,07	0,43	0,38	1,72	6,22	19,25				

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Жир, г		Углевод, г		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы, мг										Витамины, мг							
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С, мг			
Обед																										
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	4,63	6,34	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					
423/1	Тедтели (гов,свин)	100	15,48	13,24	27,78	283,54	44,41	233,64	14,31	22,39	123,54	1,14	0,00	0,00	0,00	2,53	0,17	0,09	1,96	2,64	1,20					
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					
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					
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/к	Хлеб ржаной	30	1,86	0,31	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,03	0,02	0,17	0,60	0,00					
	Итого за 'Обед'	900	30,01	32,01	130,42	903,55	838,37	1748,82	129,89	107,17	364,04	5,19	60,27	1035,73	270,43	5,98	0,43	0,31	4,72	8,34	28,00					
	Итого за день (1 и 2 смены)	49,02	50,84	222,71	1534,40	2158,85	2809,83	509,22	228,67	679,36	11,76	148,04	1126,91	567,79	10,06	0,86	0,68	6,44	14,55	47,24						

День: шестой Неделя: вторая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Жир, г		Углевод, г		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы, мг										Витамины, мг							
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С, мг			
Завтрак																										
75/1	Котлета "Детская" (гов,свин)	70	6,49	8,29	7,98	139,81	81,04	163,23	13,73	15,05	100,58	1,09	21,00	6,72	36,40	2,17	0,13	0,12	1,39	2,30	0,28					
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					
т/к	Кеес 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					
т/к	Хлеб пшеничный	56	3,39	0,39	26,39	103,39	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'	604	21,67	22,88	88,19	661,48	1330,64	275,61	87,08	28,49	175,07	1,78	54,38	33,02	80,33	2,90	0,18	0,20	1,84	3,95	0,54					

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Жир, г		Углевод, г		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы, мг										Витамины, мг							
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	С, мг			
Обед																										
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	250	2,35	4,65	15,44	111,63	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					
156В	Шницель "Любительский" (гов,кур)	110	13,90	9,23	13,44	266,26	119,67	263,43	12,53	39,87	137,74	1,21	0,00	0,00	0,00	3,45	0,06	0,10	3,83	0,51	0,46					
468	Гороховое пюре	180	7,66	9,54	47,00	233,55	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	0,00					
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	23,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32					
т/к	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,24	16,50	78,37	174,65	28,65	6,16	4,26	19,79	0,34	0,00	0,00	0,00	0,38	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00					
т/к	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'	905	30,55	31,96	133,72	943,00	802,86	963,02	90,23	98,93	289,16	4,27	25,92	2755,29	617,18	12,56	0,21	0,22	5,45	4,20	6,62					
	Итого за день (1 и 2 смены)	52,22	54,85	221,92	1604,47	2133,51	1238,62	177,32	127,41	464,23	6,04	80,30	2788,31	697,52	15,47	0,39	0,41	7,29	8,15	7,16						

Примечание: Холодные закуски и салаты могут быть изменены в зависимости от сезонности овощей.