

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 5,25 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 120/6/22 | 9,69 | 11,35 | 25,58 | 243,60 | 0,06 | 0,15 | 81,20 | 0,79 | 203,80 | 141,56 | 14,54 | 0,90 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,01 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **19,33** | **26,16** | **55,72** | **537,20** | **0,26** | **8,23** | **81,20** | **1,94** | **251,60** | **289,96** | **51,14** | **3,69** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 0,01 | 1,47 | 0,00 | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,18 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,06 | 6,42 | 11,29 | 119,95 | 0,05 | 10,72 | 10,00 | 2,43 | 58,53 | 60,70 | 27,03 | 1,25 |
| 295 | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 80 | 12,18 | 17,76 | 12,26 | 257,60 | 0,08 | 0,83 | 41,12 | 1,60 | 42,51 | 75,63 | 16,64 | 1,12 |
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,91 | 40,63 | 10,89 | 0,35 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **21,22** | **28,94** | **100,81** | **759,95** | **0,27** | **13,92** | **51,12** | **5,24** | **133,63** | **244,16** | **82,90** | **5,15** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 420 | Сосиска, запечённая в тесте | 55/50 | 10,15 | 15,04 | 26,92 | 284,05 | 0,15 | 0,00 | 7,50 | 1,53 | 271,11 | 112,41 | 25,19 | 1,59 |
| **ИТОГО** | | | **13,32** | **17,71** | **42,87** | **384,65** | **0,19** | **1,30** | **27,50** | **1,53** | **396,89** | **202,41** | **39,19** | **1,72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога с ягодой протёртой | 100/10 | 15,17 | 14,12 | 27,85 | 304,10 | 0,08 | 0,22 | 83,40 | 0,62 | 127,22 | 189,54 | 24,18 | 1,06 |
| 386 | Йогурт питьевой | 150 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 130,50 | 0,05 | 0,90 | 30,00 | 0,00 | 178,50 | 136,50 | 21,00 | 0,15 |
| **ИТОГО** | | | **22,67** | **18,92** | **40,60** | **434,60** | **0,13** | **1,12** | **113,40** | **0,62** | **305,72** | **326,04** | **45,18** | **1,21** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 5,25 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 2,43 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 |
| ТТК №48 | Филе цыплёнка тушёное | 40/40 | 12,48 | 6,72 | 2,64 | 120,96 | 0,04 | 4,45 | 30,00 | 0,77 | 30,24 | 72,40 | 19,20 | 1,46 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | 9,88 | 135,95 | 90,55 | 3,04 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0,00 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| **ИТОГО** | | | **28,78** | **17,62** | **97,69** | **681,46** | **0,55** | **28,05** | **30,00** | **4,97** | **130,50** | **374,60** | **182,98** | **11,15** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт питьевой | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 0,20 |
| ПР | Печенье "Слана" | 30 | 2,25 | 4,80 | 19,80 | 135,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 6,60 | 25,50 | 9,60 | 0,48 |
| **ИТОГО** | | | **12,25** | **11,20** | **36,80** | **309,00** | **0,10** | **1,20** | **40,00** | **1,08** | **244,60** | **207,50** | **37,60** | **0,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 5,25 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| ТТК №25 | Котлета "Дальневосточная" (минтай, свинина) | 75 | 9,70 | 8,80 | 12,00 | 165,30 | 0,06 | 0,80 | 7,52 | 4,03 | 50,05 | 132,03 | 20,78 | 1,28 |
| 312 | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 0,11 | 14,53 | 0,00 | 0,15 | 29,58 | 69,28 | 22,20 | 0,81 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,82 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| ПР | Бисквит "Солнышко" | 35 | 2,24 | 0,21 | 26,95 | 118,65 | 0,01 | 0,00 | 2,28 | 0,11 | 7,70 | 19,25 | 2,10 | 0,07 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **18,08** | **13,34** | **97,63** | **583,55** | **0,28** | **21,18** | **9,80** | **6,00** | **132,25** | **291,06** | **84,84** | **3,99** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 0,01 | 1,47 | 0,00 | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,18 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,03 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| ТТК №20 | Плов "Школьный" | 50/125 | 17,53 | 12,16 | 31,04 | 303,63 | 0,13 | 6,13 | 24,50 | 0,48 | 33,84 | 165,63 | 50,56 | 1,75 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,07 | 2,00 | 0,00 | 0,01 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **24,64** | **18,13** | **90,87** | **632,38** | **0,29** | **23,37** | **24,50** | **3,97** | **100,66** | **279,43** | **95,89** | **4,07** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 218 | Вареники ленивые с маслом | 130/8 | 19,34 | 14,96 | 18,00 | 284,20 | 0,05 | 0,25 | 97,13 | 0,50 | 128,16 | 184,40 | 21,84 | 0,50 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| **ИТОГО** | | | **19,41** | **14,98** | **33,00** | **344,20** | **0,05** | **0,28** | **97,13** | **0,50** | **139,26** | **187,20** | **23,24** | **0,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 40/40 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,80 | 0,02 | 0,74 | 0,00 | 2,09 | 17,45 | 123,32 | 17,62 | 2,45 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 110 | 6,31 | 4,47 | 28,34 | 178,75 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 10,87 | 149,55 | 99,61 | 3,34 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,07 | 2,00 | 0,00 | 0,01 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **21,23** | **18,29** | **71,21** | **534,95** | **0,25** | **0,74** | **0,00** | **3,42** | **36,79** | **315,67** | **133,43** | **6,89** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 3,50 | 0,00 | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 96 | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 2,35 | 8,38 | 0,00 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| 269 | Котлета (особая) (говядина, свинина) | 70 | 11,72 | 12,84 | 9,18 | 201,60 | 0,13 | 0,18 | 2,80 | 0,57 | 21,42 | 130,41 | 23,97 | 1,82 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 100/5 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 137,00 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,57 | 8,50 | 26,30 | 5,70 | 0,57 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **22,30** | **23,08** | **97,45** | **696,85** | **2,64** | **12,06** | **22,80** | **4,62** | **94,59** | **291,80** | **84,96** | **5,25** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с колбасой (ветчина) | 15/25 | 3,80 | 5,70 | 13,50 | 122,50 | 0,03 | 0,00 | 0,39 | 0,28 | 6,80 | 56,45 | 8,75 | 0,28 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0,00 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| **ИТОГО** | | | **7,47** | **8,88** | **41,70** | **281,85** | **0,11** | **13,80** | **20,39** | **0,53** | **152,58** | **160,20** | **34,00** | **3,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Вареники с ягодной начинкой с маслом сливочным | 180/5 | 19,82 | 5,08 | 36,44 | 271,00 | 1,21 | 0,00 | 53,30 | 0,30 | 73,04 | 127,68 | 31,87 | 0,63 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0,00 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| **ИТОГО** | | | **23,96** | **8,93** | **71,51** | **465,75** | **1,30** | **14,09** | **77,70** | **0,55** | **245,26** | **265,99** | **64,46** | **3,86** |
| ***или 2-ой вариант завтрака*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 3,50 | 0,00 | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 295 | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 75 | 11,42 | 16,65 | 11,49 | 241,50 | 0,08 | 0,78 | 38,55 | 1,50 | 39,86 | 70,91 | 15,60 | 1,05 |
| 304 | Рис отварной | 110 | 2,68 | 3,94 | 26,90 | 153,78 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 1,00 | 44,69 | 11,98 | 0,39 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0,00 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| **ИТОГО** | | | **17,46** | **21,54** | **79,96** | **586,83** | **0,21** | **16,81** | **38,55** | **2,79** | **83,16** | **178,15** | **60,43** | **5,73** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | 0,06 | 0,95 | 0,00 | 2,63 | 27,30 | 36,78 | 15,23 | 0,73 |
| ТТК №23 | Филе минтая запечённое | 50 | 8,80 | 3,10 | 1,90 | 71,00 | 0,05 | 0,78 | 4,00 | 2,31 | 20,26 | 85,24 | 21,30 | 0,41 |
| 312 | Пюре картофельное | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 0,10 | 13,32 | 0,00 | 0,13 | 27,12 | 63,50 | 20,35 | 0,74 |
| 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 118,00 | 0,01 | 2,16 | 0,00 | 0,48 | 14,38 | 18,50 | 3,94 | 0,07 |
| ПР | Бисквит "Солнышко" | 30 | 1,92 | 0,18 | 23,10 | 101,70 | 0,01 | 0,00 | 1,95 | 0,09 | 6,60 | 16,50 | 1,80 | 0,06 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **19,53** | **12,87** | **107,94** | **632,75** | **0,31** | **17,21** | **5,95** | **6,55** | **108,06** | **274,32** | **81,62** | **3,31** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Сырники из творога с молоком сгущённым | 75/15 | 15,14 | 13,43 | 17,19 | 250,50 | 0,06 | 0,35 | 55,35 | 2,21 | 163,50 | 200,97 | 22,41 | 0,54 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **ИТОГО** | | | **18,78** | **16,78** | **40,01** | **386,50** | **0,11** | **1,93** | **79,75** | **2,21** | **315,72** | **325,53** | **43,75** | **1,02** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 0,02 | 4,38 | 0,00 | 0,18 | 3,50 | 6,50 | 5,00 | 0,23 |
| 212 | Омлет с колбасой с маслом сливочным | 130/10 | 14,74 | 28,42 | 2,54 | 324,00 | 0,14 | 0,20 | 269,20 | 0,70 | 89,20 | 229,20 | 18,74 | 2,60 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **20,96** | **32,16** | **38,92** | **528,40** | **0,27** | **1,79** | **293,60** | **1,39** | **249,82** | **394,56** | **56,28** | **4,16** |
| **2-ой вариант завтрака (для буфетной школы)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 0,02 | 4,38 | 0,00 | 0,18 | 3,50 | 6,50 | 5,00 | 0,23 |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | 0,05 | 0,00 | 24,00 | 0,68 | 10,20 | 31,56 | 6,84 | 0,68 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **22,76** | **27,59** | **63,43** | **593,90** | **0,33** | **5,96** | **148,40** | **2,03** | **217,32** | **375,62** | **66,18** | **4,55** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | 0,00 | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,12 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 260 | Гуляш из говядины | 35/35 | 10,19 | 11,75 | 2,02 | 154,70 | 0,02 | 0,64 | 0,00 | 1,83 | 15,27 | 107,91 | 15,42 | 2,14 |
| 304 | Рис отварной | 120 | 2,92 | 4,30 | 29,35 | 167,76 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 1,09 | 48,76 | 13,07 | 0,42 |
| 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 118,00 | 0,01 | 2,16 | 0,00 | 0,48 | 14,38 | 18,50 | 3,94 | 0,07 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **19,19** | **22,01** | **94,61** | **657,01** | **0,21** | **19,56** | **0,00** | **5,81** | **95,79** | **283,96** | **76,35** | **4,88** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 420 | Сосиска, запечённая в тесте | 55/50 | 10,15 | 15,04 | 26,92 | 284,05 | 0,15 | 0,00 | 7,50 | 1,53 | 271,11 | 112,41 | 25,19 | 1,59 |
| **ИТОГО** | | | **13,32** | **17,71** | **42,87** | **384,65** | **0,19** | **1,30** | **27,50** | **1,53** | **396,89** | **202,41** | **39,19** | **1,72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №18 | Филе цыплёнка запечённое | 50 | 17,14 | 3,80 | 6,61 | 129,15 | 0,04 | 4,90 | 33,40 | 0,92 | 27,07 | 87,53 | 40,45 | 1,40 |
| 304 | Рис отварной | 110 | 2,68 | 3,94 | 26,90 | 153,78 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 1,00 | 44,69 | 11,98 | 0,39 |
| 386 | Йогурт питьевой | 170 | 8,50 | 5,44 | 14,45 | 147,90 | 0,05 | 1,02 | 34,00 | 0,00 | 202,30 | 154,70 | 23,80 | 0,17 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **30,89** | **13,57** | **61,52** | **499,23** | **0,18** | **5,92** | **67,40** | **1,82** | **238,77** | **327,72** | **92,43** | **3,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 5,25 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | 0,06 | 0,95 | 0,00 | 2,63 | 27,30 | 36,78 | 15,23 | 0,73 |
| ТТК №25 | Котлета "Дальневосточная" (минтай, свинина) | 80 | 10,34 | 9,38 | 12,80 | 176,32 | 0,06 | 0,86 | 8,02 | 4,30 | 53,38 | 140,83 | 22,17 | 1,37 |
| 312 | Пюре картофельное | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 0,10 | 13,32 | 0,00 | 0,13 | 27,12 | 63,50 | 20,35 | 0,74 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **19,65** | **19,19** | **94,16** | **639,57** | **0,34** | **21,27** | **8,02** | **8,25** | **138,58** | **307,11** | **87,88** | **5,35** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт питьевой | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 0,20 |
| ПР | Печенье "Слана" | 30 | 2,25 | 4,80 | 19,80 | 135,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 6,60 | 25,50 | 9,60 | 0,48 |
| **ИТОГО** | | | **12,25** | **11,20** | **36,80** | **309,00** | **0,10** | **1,20** | **40,00** | **1,08** | **244,60** | **207,50** | **37,60** | **0,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №49 | Бутерброд горячий с колбасой полукопчёной и сыром | 20/10/25 | 7,70 | 9,70 | 12,30 | 167,20 | 0,08 | 0,07 | 26,00 | 0,45 | 98,40 | 109,65 | 12,00 | 0,90 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/10 | 8,20 | 10,60 | 40,10 | 289,00 | 0,06 | 1,30 | 42,80 | 0,20 | 136,08 | 156,54 | 55,50 | 1,47 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0,00 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| **ИТОГО** | | | **16,47** | **20,82** | **79,65** | **574,95** | **0,17** | **13,90** | **68,80** | **0,90** | **265,58** | **282,74** | **80,15** | **5,40** |
| **2-ой вариант завтрака (для буфетной школы)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с колбасой полукопчёной | 20/25 | 4,80 | 9,75 | 13,50 | 162,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 10,40 | 59,65 | 8,50 | 0,80 |
| 15 | Сыр "Российский" (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным | 200/10 | 8,20 | 10,60 | 40,10 | 289,00 | 0,06 | 1,30 | 42,80 | 0,20 | 136,08 | 156,54 | 55,50 | 1,47 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0,00 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| **ИТОГО** | | | **15,89** | **23,82** | **80,85** | **605,75** | **0,17** | **13,90** | **68,80** | **0,90** | **265,58** | **282,74** | **80,15** | **5,40** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | 0,00 | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,12 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 2,43 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 |
| 265 | Плов из свинины | 35/100 | 11,27 | 25,11 | 25,37 | 372,75 | 0,34 | 1,15 | 0,00 | 2,67 | 10,02 | 160,66 | 37,54 | 1,68 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0,00 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| **ИТОГО** | | | **21,65** | **31,91** | **93,89** | **766,55** | **0,70** | **20,48** | **0,00** | **6,28** | **99,60** | **325,11** | **107,57** | **8,18** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 218 | Вареники ленивые с маслом | 130/8 | 19,34 | 14,96 | 18,00 | 284,20 | 0,05 | 0,25 | 97,13 | 0,50 | 128,16 | 184,40 | 21,84 | 0,50 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| **ИТОГО** | | | **19,41** | **14,98** | **33,00** | **344,20** | **0,05** | **0,28** | **97,13** | **0,50** | **139,26** | **187,20** | **23,24** | **0,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 0,01 | 1,47 | 0,00 | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,18 |
| 269 | Котлета (особая) (говядина, свинина) | 75 | 12,56 | 13,76 | 9,84 | 216,00 | 0,14 | 0,20 | 3,00 | 0,62 | 22,95 | 139,73 | 25,68 | 1,95 |
| 312 | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,20 | 13,63 | 91,50 | 0,09 | 12,11 | 0,00 | 0,12 | 24,65 | 57,73 | 18,50 | 0,67 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,07 | 2,00 | 0,00 | 0,01 |
| ПР | Бисквит "Солнышко" | 30 | 1,92 | 0,18 | 23,10 | 101,70 | 0,01 | 0,00 | 1,95 | 0,09 | 6,60 | 16,50 | 1,80 | 0,06 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **20,01** | **17,56** | **87,70** | **592,20** | **0,32** | **13,77** | **4,95** | **1,75** | **67,77** | **265,76** | **66,38** | **3,96** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 5,25 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,06 | 6,42 | 11,29 | 119,95 | 0,05 | 10,72 | 10,00 | 2,43 | 58,53 | 60,70 | 27,03 | 1,25 |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 140/7 | 5,35 | 5,67 | 29,85 | 191,80 | 0,06 | 0,00 | 28,00 | 0,80 | 11,90 | 36,82 | 7,98 | 0,80 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,82 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **19,30** | **27,53** | **94,51** | **714,15** | **0,35** | **16,57** | **38,00** | **5,41** | **140,35** | **276,42** | **89,57** | **5,17** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с колбасой полукопчёной | 25/30 | 5,90 | 12,15 | 16,20 | 199,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 12,75 | 73,75 | 10,45 | 0,98 |
| 15 | Сыр "Российский" (порциями) | 13 | 3,02 | 3,84 | 0,00 | 46,80 | 0,00 | 0,09 | 33,80 | 0,07 | 114,40 | 65,00 | 4,55 | 0,13 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **ИТОГО** | | | **12,56** | **19,34** | **39,02** | **381,80** | **0,15** | **1,68** | **58,20** | **0,55** | **279,37** | **263,31** | **36,34** | **1,59** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 391,392 | Пельмени мясные отварные из свинины с маслом | 200/9 | 17,39 | 31,03 | 37,88 | 500,16 | 0,17 | 0,39 | 36,00 | 1,61 | 2,16 | 2,70 | 0,00 | 0,02 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **23,13** | **34,10** | **67,39** | **669,16** | **0,28** | **1,69** | **56,00** | **2,30** | **136,34** | **133,50** | **30,20** | **1,23** |
| ***или 2-ой вариант завтрака*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Бефстроганов (говядина) | 40/40 | 12,16 | 18,48 | 4,10 | 232,00 | 0,04 | 0,59 | 26,24 | 2,87 | 34,66 | 136,92 | 17,96 | 1,92 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 110 | 6,31 | 4,47 | 28,34 | 178,75 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 10,87 | 149,55 | 99,61 | 3,34 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **21,12** | **23,36** | **60,99** | **539,15** | **0,26** | **0,62** | **26,24** | **4,01** | **65,02** | **330,07** | **135,17** | **6,62** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 5,25 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 96 | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,38 | 0,00 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| 295 | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 80 | 12,18 | 17,76 | 12,26 | 257,60 | 0,08 | 0,83 | 41,12 | 1,60 | 42,51 | 75,63 | 16,64 | 1,12 |
| 304 | Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 181,74 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 1,18 | 52,82 | 14,16 | 0,46 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,07 | 2,00 | 0,00 | 0,01 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **22,57** | **28,56** | **108,53** | **788,59** | **0,30** | **14,46** | **41,12** | **5,51** | **89,52** | **248,78** | **79,98** | **4,09** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Сырники из творога с молоком сгущённым | 75/15 | 15,14 | 13,43 | 17,19 | 250,50 | 0,06 | 0,35 | 55,35 | 2,21 | 163,50 | 200,97 | 22,41 | 0,54 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **ИТОГО** | | | **18,78** | **16,78** | **40,01** | **386,50** | **0,11** | **1,93** | **79,75** | **2,21** | **315,72** | **325,53** | **43,75** | **1,02** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр "Российский" (порциями) | 25 | 5,80 | 7,38 | 0,00 | 90,00 | 0,01 | 0,18 | 65,00 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 8,75 | 0,25 |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,60 | 0,01 | 1,47 | 0,00 | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,18 |
| 243 | Сосиска отварная | 60 | 6,60 | 14,34 | 0,24 | 156,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 21,00 | 95,40 | 12,00 | 1,08 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | 0,05 | 0,00 | 24,00 | 0,68 | 10,20 | 31,56 | 6,84 | 0,68 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **19,84** | **27,02** | **54,95** | **543,00** | **0,25** | **1,68** | **89,00** | **1,77** | **275,80** | **304,56** | **49,39** | **3,55** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 5,25 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,06 | 6,42 | 11,29 | 119,95 | 0,05 | 10,72 | 10,00 | 2,43 | 58,53 | 60,70 | 27,03 | 1,25 |
| ТТК №26 | Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины) | 75 | 9,90 | 10,35 | 10,05 | 172,50 | 0,08 | 1,10 | 38,55 | 2,18 | 72,00 | 70,95 | 14,82 | 1,10 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | 9,88 | 135,95 | 90,55 | 3,04 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,82 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **22,98** | **21,93** | **100,23** | **700,75** | **0,39** | **17,66** | **48,55** | **6,95** | **189,33** | **351,10** | **174,96** | **7,43** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 420 | Сосиска, запечённая в тесте | 55/50 | 10,15 | 15,04 | 26,92 | 284,05 | 0,15 | 0,00 | 7,50 | 1,53 | 271,11 | 112,41 | 25,19 | 1,59 |
| **ИТОГО** | | | **13,32** | **17,71** | **42,87** | **384,65** | **0,19** | **1,30** | **27,50** | **1,53** | **396,89** | **202,41** | **39,19** | **1,72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: вторник Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с колбасой (ветчина) | 15/25 | 3,80 | 5,70 | 13,50 | 122,50 | 0,03 | 0,00 | 0,39 | 0,28 | 6,80 | 56,45 | 8,75 | 0,28 |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 100/20 | 18,96 | 15,44 | 27,84 | 326,00 | 0,07 | 0,46 | 91,00 | 0,58 | 210,42 | 255,42 | 30,38 | 0,86 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **ИТОГО** | | | **26,40** | **24,49** | **64,16** | **584,50** | **0,16** | **2,05** | **115,79** | **0,86** | **369,44** | **436,43** | **60,47** | **1,61** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 2,43 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,05 |
| 260 | Гуляш из говядины | 35/35 | 10,19 | 11,75 | 2,02 | 154,70 | 0,02 | 0,64 | 0,00 | 1,83 | 15,27 | 107,91 | 15,42 | 2,14 |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | 0,05 | 0,00 | 24,00 | 0,68 | 10,20 | 31,56 | 6,84 | 0,68 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **24,79** | **22,95** | **98,35** | **713,95** | **0,41** | **6,47** | **24,00** | **5,92** | **100,86** | **300,73** | **84,96** | **6,63** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с колбасой (ветчина) | 15/25 | 3,80 | 5,70 | 13,50 | 122,50 | 0,03 | 0,00 | 0,39 | 0,28 | 6,80 | 56,45 | 8,75 | 0,28 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0,00 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| **ИТОГО** | | | **7,47** | **8,88** | **41,70** | **281,85** | **0,11** | **13,80** | **20,39** | **0,53** | **152,58** | **160,20** | **34,00** | **3,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: среда Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №48 | Филе цыплёнка тушёное | 40/40 | 12,48 | 6,72 | 2,64 | 120,96 | 0,04 | 4,45 | 30,00 | 0,77 | 30,24 | 72,40 | 19,20 | 1,46 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 11,86 | 163,14 | 108,66 | 3,65 |
| 386 | Йогурт питьевой | 170 | 8,50 | 5,44 | 14,45 | 147,90 | 0,05 | 1,02 | 34,00 | 0,00 | 202,30 | 154,70 | 23,80 | 0,17 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **30,44** | **17,42** | **61,56** | **532,26** | **0,33** | **5,47** | **64,00** | **1,94** | **252,80** | **431,04** | **167,86** | **6,36** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 5,25 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,03 | 6,45 | 8,26 | 105,95 | 0,06 | 15,82 | 10,00 | 2,38 | 58,05 | 55,10 | 23,03 | 0,85 |
| 259 | Жаркое по-домашнему (свинина) | 50/125 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 383,00 | 0,37 | 6,76 | 0,00 | 3,09 | 28,69 | 180,22 | 42,84 | 3,02 |
| 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 118,00 | 0,01 | 2,16 | 0,00 | 0,48 | 14,38 | 18,50 | 3,94 | 0,07 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **18,84** | **37,00** | **80,94** | **737,95** | **0,55** | **29,99** | **10,00** | **7,07** | **117,72** | **315,42** | **94,81** | **5,51** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Сырники из творога с молоком сгущённым | 75/15 | 15,14 | 13,43 | 17,19 | 250,50 | 0,06 | 0,35 | 55,35 | 2,21 | 163,50 | 200,97 | 22,41 | 0,54 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 3,35 | 22,82 | 136,00 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **ИТОГО** | | | **18,78** | **16,78** | **40,01** | **386,50** | **0,11** | **1,93** | **79,75** | **2,21** | **315,72** | **325,53** | **43,75** | **1,02** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: четверг Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 50 | 7,61 | 11,10 | 7,66 | 161,00 | 0,05 | 0,52 | 25,70 | 1,00 | 26,57 | 47,27 | 10,40 | 0,70 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 100/5 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 137,00 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,57 | 8,50 | 26,30 | 5,70 | 0,57 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| 338 | Мандарин свежий | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 57,00 | 0,00 | 0,30 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 |
| **ИТОГО** | | | **15,28** | **15,86** | **68,79** | **483,40** | **0,25** | **57,55** | **45,70** | **2,56** | **107,07** | **142,67** | **50,20** | **2,78** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,00 | 0,06 | 0,95 | 0,00 | 2,63 | 27,30 | 36,78 | 15,23 | 0,73 |
| ТТК №59 | Печень цыплёнка тушёная с луком в соусе сметанном | 40/40 | 9,04 | 8,56 | 3,20 | 125,52 | 0,16 | 10,16 | 1869,60 | 2,07 | 24,00 | 196,46 | 13,60 | 4,00 |
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,91 | 40,63 | 10,89 | 0,35 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| 338 | Мандарин свежий | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 57,00 | 0,00 | 0,30 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 |
| **ИТОГО** | | | **19,31** | **18,53** | **91,26** | **623,72** | **0,41** | **68,14** | **1869,60** | **6,10** | **128,21** | **355,96** | **76,62** | **6,81** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт питьевой | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 238,00 | 182,00 | 28,00 | 0,20 |
| ПР | Печенье "Слана" | 30 | 2,25 | 4,80 | 19,80 | 135,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 6,60 | 25,50 | 9,60 | 0,48 |
| **ИТОГО** | | | **12,25** | **11,20** | **36,80** | **309,00** | **0,10** | **1,20** | **40,00** | **1,08** | **244,60** | **207,50** | **37,60** | **0,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: пятница Неделя: третья Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:  1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
| белки | жиры | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 | 0,00 | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | | 0,12 |
| ТТК №23 | Филе минтая запечённое | 50 | 8,80 | 3,10 | 1,90 | 71,00 | 0,05 | 0,78 | 4,00 | 2,31 | 20,26 | 85,24 | 21,30 | | 0,41 |
| 312 | Пюре картофельное | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 0,10 | 13,32 | 0,00 | 0,13 | 27,12 | 63,50 | 20,35 | | 0,74 |
| ТТК №89 | Напиток ягодный (из компотной смеси) | 200 | 0,70 | 0,00 | 27,00 | 111,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,07 | 2,00 | 0,00 | | 0,01 |
| ПР | Бисквит "Солнышко" | 30 | 1,92 | 0,18 | 23,10 | 101,70 | 0,01 | 0,00 | 1,95 | 0,09 | 6,60 | 16,50 | 1,80 | | 0,06 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **16,39** | **7,21** | **80,93** | **455,15** | **0,24** | **15,08** | **5,95** | **3,45** | **65,85** | **214,04** | **62,45** | | **2,42** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,02 | 5,25 | 0,00 | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | | 0,27 |
| 96 | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,38 | 0,00 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | | 0,93 |
| 269 | Котлета (особая) (говядина, свинина) | 65 | 10,88 | 11,92 | 8,53 | 187,20 | 0,12 | 0,17 | 2,60 | 0,53 | 19,89 | 121,10 | 22,26 | | 1,69 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 120/6 | 4,58 | 4,86 | 25,58 | 164,40 | 0,05 | 0,00 | 24,00 | 0,68 | 10,20 | 31,56 | 6,84 | | 0,68 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | | 0,95 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | | 0,22 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | | 1,08 |
| **ИТОГО** | | | **22,16** | **23,08** | **99,47** | **704,45** | **0,38** | **14,70** | **26,60** | **4,77** | **90,02** | **275,39** | **83,42** | | **5,83** |
| **Полдник (для 2-ой смены учащихся с ОВЗ)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 218 | Вареники ленивые с маслом | 130/8 | 19,34 | 14,96 | 18,00 | 284,20 | 0,05 | 0,25 | 97,13 | 0,50 | 128,16 | 184,40 | 21,84 | | 0,50 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | | 0,28 |
| **ИТОГО** | | | **19,41** | **14,98** | **33,00** | **344,20** | **0,05** | **0,28** | **97,13** | **0,50** | **139,26** | **187,20** | **23,24** | | **0,78** |
| **Составлено на основании:** | | | | | | | | | | | | | |
| -       Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.; | | | | | | | | | | | | | |
| -       Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.; | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.; | | | | | | | | | | | | | |
| -       Технико-технологических карт на разработанные блюд. | | | | | | | | | | | | | |