

Утверждено:  
 Директор ООО "Ветус" Ижевск  
 Федотов А.Г.  
 01.03.2025 г.



Прим.  
 ерние ежедневное меню

№ рецепта	Наименование блюда	Высота, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, кДж	№	Минеральные элементы, мг												
								К	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Ср	Тр	Вн	В2	Рр	Нр
<b>Завтрак</b>																				
42	Каша овсяная "Витаминная"	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	0,43	0,04	3,35	0,06
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	4,54	6,11	32,48	197,58	760,82	103,54	21,13	38,89	108,63	1,34	19,51	23,41	2,34	0,20	0,17	0,02	0,67	2,25
149	Каша с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,63	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
тгк	Джем (повидло)	7	0,03	0,00	4,21	16,03	0,02	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
тгк	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	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29
<b>Итого за "Завтрак"</b>																				
		508	18,45	15,86	72,69	494,30	1017,82	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

<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смены)</b>																				
№ рецепта	Наименование блюда	Высота, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, кДж	№	Минеральные элементы, мг												
								К	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Ср	Тр	Вн	В2	Рр	Нр
95В	Салат "Мартовский"	60	2,07	5,29	6,83	91,23	13,6	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
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	200/8	2,58	1,15	20,32	106,38	13,41	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
164/1В	Котлета "Московская" (гов.свин)	90	12,93	14,61	15,76	252,33	104,4	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
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	567,00	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
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,04	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
тгк	Хлеб пшеничный	28	2,00	0,20	13,20	62,70	139,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,03	0,00	0,20	0,62
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,62	22,92	4,93	3,42	15,83	0,27	0,00	0,00	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40
<b>Итого за "Обед"</b>																				
		756	26,79	27,40	102,32	774,73	960,10	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	3,99	6,01
<b>Итого за день (1 и 2 смены)</b>																				
			45,24	43,16	175,01	1268,93	1978,22	693,12	45,27	64,49	249,94	3,34	26,13	1060,26	257,37	7,20	0,34	0,20	8,37	10,44

<b>Ужин: второй Негели: первая</b>																				
<b>Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)</b>																				
№ рецепта	Наименование блюда	Высота, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, кДж	№	Минеральные элементы, мг												
								К	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Ср	Тр	Вн	В2	Рр	Нр
<b>Завтрак</b>																				
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
274	Манник на сметане со сгущ./молоком	60/20	4,98	7,78	28,03	197,78	40,458	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
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,68	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	0,93
тгк	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,29	19,80	94,05	209,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	0,00	0,46	0,03	0,01	0,30	0,93
<b>Итого за "Завтрак"</b>																				
		532	15,55	18,10	72,46	492,47	1080,58	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
<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смены)</b>																				
116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,116	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
129	Рассольник Ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	200/7	2,08	5,12	15,28	122,57	143,52	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
105В	Котлета куриная "Нежная" (кур)	90	14,36	8,33	11,07	184,79	74,284	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
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,84	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
28В	Чай с сахаром	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,36	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
тгк	Хлеб пшеничный	24	1,71	0,17	11,31	53,74	119,95	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
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,76	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
<b>Итого за "Обед"</b>																				
		751	26,89	23,90	101,93	737,15	49,000	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
<b>Итого за день (1 и 2 смены)</b>																				
			42,44	42,00	174,39	1229,62	1570,48	887,34	80,72	112,89	321,82	4,72	42,56	845,53	247,06	8,78	0,25	0,23	6,08	5,00

Составлено:  
 Директор МБОУ СОШ № 85  
 Максимова Ольга Серафимовна



День: третий Неделя: первая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г всего	Жиры, г всего	Углевод, г всего	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PC	T3	B1	B2	PP	ED	Вита-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	Яблони	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
<b>Итого за "Завтрак"</b>			15,56	16,87	74,64	493,61	1139,72	680,63	292,75	52,09	266,00	3,40	98,20	106,80	126,62	1,69	0,21	0,37	1,38	4,48	12,39

Итого за "Завтрак"

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

19	Салат из кашеной 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 лимоном	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	0,30	0,00	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
<b>Итого за "Обед"</b>			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
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			39,04	44,24	177,36	1222,59	1894,86	2104,38	368,51	151,78	572,63	8,07	118,20	3781,24	892,30	10,12	0,62	0,62	6,46	11,62	70,58

Итого за "Обед"

Итого за день (1 и 2 смена)

День: четвертый Неделя: первая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г всего	Жиры, г всего	Углевод, г всего	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PC	T3	B1	B2	PP	ED	Вита-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	Кекс для детского питания (хлеб/шав)	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
<b>Итого за "Завтрак"</b>			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

Итого за "Завтрак"

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	Биточки (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
<b>Итого за "Обед"</b>			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
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			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

Итого за "Обед"

Итого за день (1 и 2 смена)

День: пятый Неделя: первая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭНД, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	T3	Витамины, мг			
			место	место	место	место	B1	B2												PP	HD		
<b>Завтрак</b>																							
130-08	Каши рисовая молочная вкрута	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			
109В	Фланг творожный с помидом	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			
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			
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			
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>502</b>	<b>15,87</b>	<b>17,82</b>	<b>78,26</b>	<b>535,69</b>	<b>1054,37</b>	<b>343,38</b>	<b>243,79</b>	<b>54,38</b>	<b>294,59</b>	<b>1,42</b>	<b>108,54</b>	<b>75,91</b>	<b>146,27</b>	<b>1,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>1,21</b>	<b>4,93</b>			

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

34-13	Салат из отварной свеклы с растительным	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
63	Пшенице шид	200	4,08	5,20	15,13	125,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	88,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86
90	Котлета рыбная "Лоботельская" (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
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
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
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
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
<b>Итого за "Обег"</b>		<b>745</b>	<b>23,26</b>	<b>23,91</b>	<b>103,88</b>	<b>712,30</b>	<b>947,67</b>	<b>1691,26</b>	<b>138,32</b>	<b>119,34</b>	<b>405,06</b>	<b>4,81</b>	<b>71,21</b>	<b>3107,35</b>	<b>633,59</b>	<b>6,29</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>3,82</b>	<b>9,22</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>39,14</b>	<b>41,74</b>	<b>182,14</b>	<b>1247,99</b>	<b>2002,04</b>	<b>2034,64</b>	<b>382,11</b>	<b>173,72</b>	<b>699,65</b>	<b>6,23</b>	<b>179,75</b>	<b>2113,26</b>	<b>779,86</b>	<b>7,47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,75</b>	<b>5,03</b>	<b>14,15</b>

День: шестой Неделя: первая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭНД, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	T3	Витамины, мг			
			место	место	место	место	B1	B2												PP	HD		
<b>Завтрак</b>																							
129-08	Каши овсяная "Теркулес" 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			
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			
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			
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			
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>527</b>	<b>19,21</b>	<b>19,13</b>	<b>82,84</b>	<b>586,78</b>	<b>1280,00</b>	<b>911,60</b>	<b>395,75</b>	<b>158,51</b>	<b>439,94</b>	<b>5,82</b>	<b>96,38</b>	<b>65,69</b>	<b>304,66</b>	<b>2,19</b>	<b>0,57</b>	<b>0,42</b>	<b>1,51</b>	<b>6,79</b>			

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

29	Салат картофельный с солёным огурцом	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
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
ТТК	Капустя 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
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
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
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
<b>Итого за "Обег"</b>		<b>759</b>	<b>23,43</b>	<b>23,92</b>	<b>100,98</b>	<b>708,39</b>	<b>518,53</b>	<b>1201,66</b>	<b>147,65</b>	<b>102,79</b>	<b>294,80</b>	<b>4,16</b>	<b>9,60</b>	<b>1748,20</b>	<b>573,08</b>	<b>7,03</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>4,69</b>	<b>8,83</b>
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			<b>42,64</b>	<b>43,05</b>	<b>183,82</b>	<b>1295,17</b>	<b>1798,53</b>	<b>2113,26</b>	<b>543,40</b>	<b>261,30</b>	<b>734,74</b>	<b>9,98</b>	<b>105,98</b>	<b>2813,89</b>	<b>877,74</b>	<b>9,22</b>	<b>0,83</b>	<b>0,63</b>	<b>6,20</b>	<b>15,62</b>

День: первый Неделя: вторая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г всего	Жиры, г всего	Углеводов, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Вытапливаемые, мг			Вытапливаемые, С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ		В1	B2	PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каша пшеничная молочно-дрожжевая	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 для сливок	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		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
<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)</b>																					
19	Салат из кашеной 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 говяжий 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 "Петушок" (хур)	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		751	26,38	26,73	100,52	730,95	2299,59	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
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		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	Белка, г всего	Жиры, г всего	Углеводов, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Вытапливаемые, мг			Вытапливаемые, С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ		В1	B2	PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
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	Каша 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	Кеф для детского питания (сл/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	Яблоко	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		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
<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)</b>																					
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
615В	Котлета "Болна" (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	Рagu 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		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
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>		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)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг									
			Витамин С, мг	Жир, г	Углевод, г	ЭЛ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р2	Т2	В1	B2	PP	НЗ		
<b>Завтрак</b>																						
81	Фруктово-ягодный "Текучок" (кур)	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		
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		
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			
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			
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		
<b>Итого за "Завтрак"</b>																						
		536	18,86	15,84	83,30	532,82	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		

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		
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		
157/1	Вяленки "Нежные" (гол.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		
97	Макaronные 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		
28В	Чай с сахаром	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		
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		
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		
<b>Итого за Обед</b>																						
		759	25,04	22,91	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		
<b>Итого за день (1 и 2 смены)</b>																						
			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	8,29	5,93		

День: четвертый Неделя: вторая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг									
			Витамин С, мг	Жир, г	Углевод, г	ЭЛ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р2	Т2	В1	B2	PP	НЗ		
<b>Завтрак</b>																						
129-08	Каша овсяная "Среднее" 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		
337В	Кефир "Вороженик" 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		
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		
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		
<b>Итого за "Завтрак"</b>																						
		500	16,75	19,14	83,47	577,25	1062,48	490,21	280,58	84,61	385,32	2,76	126,11	90,90	169,48	1,81	0,33	0,40	1,12	5,38		

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		
44	Атырчи шид с отварным мясом кур	200/1,5	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		
179В	Котлета "Донская" (кур)	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		
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	2,97	23,70	130,90	570,90	33,39	8,78	15,75	47,52	0,36	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	1,08		
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		
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		
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		
<b>Итого за "Обед"</b>																						
		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		
<b>Итого за день (1 и 2 смены)</b>																						
			40,21	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	7,99	10,11		

День: пятый Неделя: вторая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	B1	B2	PP
<b>Завтрак</b>																						
125-08	Каша манная молочная вязкая	160	6,41	10,47	18,00	186,85	654,54	228,94	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	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	Плошка "Новомосковская"	60	4,97	4,50	18,00	178,50	272,61	57,27	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	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	Яблони	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	9,00	11,00	2,20	*0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		562	17,54	16,24	83,09	578,12	1166,83	1005,41	115,76	280,29	6,45	70,77	79,22	278,48	3,92	0,41	0,32	1,60	5,75	18,84		
<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)</b>																						
74Т	Икра кабачковая (закуска)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	224,40	164,40	10,20	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	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72		
423/1	Тефтели (гов,свин)	90	13,03	12,37	25,00	255,19	39,97	210,28	12,88	20,15	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	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	0,03	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	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	0,20	0,28	0,02	0,02	0,12	0,40	0,00		
<b>Итого за 'Обед'</b>		740	23,37	27,24	100,76	712,82	516,85	1375,88	100,17	83,21	3,94	43,64	830,04	217,99	4,86	0,35	0,25	3,92	6,69	22,46		
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			40,91	43,48	183,85	1290,93	1683,68	2381,29	438,78	198,97	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	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	B1	B2	PP	Вита-мин С, мг
<b>Завтрак</b>																							
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			
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 (х/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	0,63	0,04	0,02	0,42	1,25	0,00			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		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		
<b>Обед для обучающихся в 1-4 классах (2 смена)</b>																							
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	0,34	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		
<b>Итого за 'Обед'</b>		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		
<b>Итого за день (1 и 2 смена)</b>			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