

Утверждаю
 Директор ООО "Вита" **Фефилов А.Г.**
 01.11.2024 г.



Примерное еженедельное меню

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг	Витамины С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	В2			В12	PP
Завтрак																				
82-08	Колбаска "Витаминка"	5,46	7,08	2,24	91,16	1271,14	24,05	24,37	3,59	14,17	0,13	8,92	464,00	111,48	2,08	0,00	0,02	0,05	0,14	0,16
127-08	Каша пшенная вязкая со слив/маслом	8,99	11,44	37,79	300,01	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
629	Чай с лимоном	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.т.к	Хлеб пшеничный	3,58	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	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак'		18,26	18,92	77,67	558,74	2510,54	342,38	186,27	68,35	262,32	2,29	58,92	521,71	206,26	3,06	0,26	0,21	1,29	4,97	1,90
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																				
15-13	Салат "Газальк"	1,30	9,90	10,17	131,74	7,55	236,23	30,43	14,17	24,50	0,60	0,00	243,00	41,40	4,67	0,03	0,03	0,50	0,70	29,55
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	5,59	5,06	20,18	125,65	17,46	443,26	13,35	30,20	71,87	0,98	0,00	1200,46	249,85	1,37	0,10	0,06	1,75	1,78	6,39
181-13	Котлеты, биточки, шницели	12,19	9,70	27,52	261,22	58,56	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,23	0,84	0,23
106-13	Каша гречневая вязкая	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
156	Напиток лимонный	0,14	0,01	14,35	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	2,56
т.т.к	Хлеб пшеничный	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
т.т.к	Хлеб ржаной	3,0	1,87	11,39	53,01	183,00	64,68	9,23	12,26	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,01	0,17	0,60	0,00
Итого за 'Обед'		30,15	32,20	127,98	906,81	1098,62	857,47	105,64	70,74	202,28	3,54	52,76	1486,26	359,73	7,17	0,23	0,19	2,87	4,63	38,73
Итого за день (1 и 2 смена)		48,41	51,11	205,65	1465,55	3609,16	1199,84	291,91	139,08	464,60	5,83	111,67	2007,96	565,99	10,23	0,49	0,40	4,16	9,60	40,63

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг	Витамины С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	В2			В12	PP
Завтрак																				
128-08	Каша пшенная молочная со слив/маслом	10,64	10,57	30,39	229,29	983,036	156,44	136,10	14,95	97,88	0,20	50,00	47,62	92,86	0,24	0,04	0,15	0,11	0,98	0,62
т.т.к	Манник со ступенным молоком	6,13	10,94	28,78	249,24	32,47	68,25	41,71	5,62	46,46	0,42	39,90	25,95	71,81	0,17	0,02	0,08	0,06	0,71	0,18
628	Чай с сахаром	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.т.к	Хлеб пшеничный	3,14	0,31	20,74	98,52	219,56	36,01	7,75	5,36	24,89	0,42	0,00	0,00	0,00	0,48	0,03	0,01	0,32	0,97	0,00
Итого за 'Завтрак'		20,09	21,86	89,12	612,93	1235,17	260,96	185,81	25,93	169,23	1,07	89,90	73,57	164,67	0,89	0,09	0,24	0,48	2,66	0,80
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																				
2	Салат из помидоров с луком и раст/маслом	1,03	7,90	7,25	132,40	390,15	222,28	17,93	15,68	27,80	0,75	0,00	480,00	99,75	2,77	0,03	0,03	0,33	0,63	8,30
129	Рассольник ленинградский со сметаной	2,75	7,53	20,50	180,36	170,86	465,34	23,83	26,01	76,19	0,99	8,65	1011,93	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20
81-08	Фрикадельки "Петушок"	16,07	8,19	19,47	180,69	1559,42	44,97	43,68	5,29	31,13	0,23	20,59	20,07	38,41	0,21	0,01	0,04	0,11	0,46	0,13
97-08	Макаронные изделия отварные	6,19	7,20	37,75	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,68	0,85	0,00	0,00	48,60	1,06	0,05	0,01	0,46	1,85	0,00
629	Чай с лимоном	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.т.к	Хлеб ржаной	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,03	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,33	1,20	0,00
Итого за 'Обед'		30,01	31,50	121,81	895,16	3357,57	927,13	124,98	80,67	263,62	4,93	29,24	1514,95	412,50	7,30	0,24	0,18	2,24	6,02	16,75
Итого за день (1 и 2 смена)		50,10	53,36	210,93	1508,09	4592,74	1188,08	310,79	106,60	432,84	6,01	119,14	1588,52	577,17	8,19	0,33	0,43	2,72	8,68	17,55

День: третий Неделя: первая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вит-мин С, мг		
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2		PP	HЭ
Завтрак																				
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	10,17	22,02	247,42	818,18	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,96	59,81	94,40	0,89	0,12	0,27	0,68	2,53	2,03
650	Чай с молоком или сливками	200	1,54	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	3,50	8,00	199,00	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	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	39	2,78	0,28	18,38	87,33	194,61	31,92	6,87	22,05	0,37	0,00	0,00	0,00	0,43	0,03	0,01	0,28	0,86	0,00
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	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'		589	22,83	86,35	645,90	1063,89	660,60	281,25	49,74	253,00	3,31	93,96	97,81	115,90	1,57	0,19	0,35	1,30	4,19	12,29
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																				
14-08	Салат "Сезонный"	100	1,15	9,87	128,73	389,55	193,58	34,33	15,12	32,33	0,55	0,00	1202,47	204,35	4,52	0,03	0,03	0,47	0,60	23,28
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,04	5,14	119,11	756,30	245,88	33,39	18,40	48,26	0,61	8,65	936,15	209,28	2,30	0,04	0,04	0,64	1,23	7,70
460	Котлеты рубленые из куриного филе	100	15,11	5,02	13,66	173,59	82,44	64,70	37,58	41,86	0,40	45,13	33,20	50,58	0,36	0,04	0,06	0,32	0,79	0,33
468	Гороховое пюре	180	7,26	11,00	45,48	328,55	1,62	2,86	2,28	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
ттк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,49	78,37	174,65	28,65	6,16	19,80	0,34	0,00	0,00	0,00	0,38	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
ттк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за 'Обед'		895	30,07	31,74	124,52	933,65	1598,06	698,46	128,88	190,14	3,74	79,70	2208,54	515,10	8,16	0,20	0,18	1,96	4,16	32,92
Итого за день (1 и 2 смены)		48,47	54,56	210,86	1579,55	2661,95	1359,06	410,13	112,50	443,14	7,05	173,66	2306,35	631,00	9,73	0,39	0,53	3,26	8,35	45,21

День: четвертый Неделя: первая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вит-мин С, мг		
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2		PP	HЭ
Завтрак																				
576 П	Огурец свежий (нарезка)	25	0,18	0,02	0,80	3,65	2,00	31,02	5,07	9,13	0,13	0,00	12,00	2,50	0,03	0,00	0,00	0,03	0,08	1,00
611	Котлеты домашние	60	7,46	6,07	12,07	141,24	382,32	15,90	6,68	3,19	11,21	0,23	13,56	12,80	25,26	0,18	0,01	0,13	0,35	0,06
106-13	Каша гречневая вязкая	200	7,68	7,77	24,12	210,47	756,05	1,64	8,35	0,42	2,93	0,07	19,32	14,64	21,95	0,05	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	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Кеке для детского питания (хл/зав)	1 шт	1,70	6,16	15,68	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	48	3,43	0,34	22,63	107,48	239,52	39,28	8,45	5,84	27,15	0,46	0,00	0,00	0,53	0,04	0,01	0,35	1,05	0,00
Итого за 'Завтрак'		561	20,70	20,41	89,37	642,49	1380,81	98,27	31,42	13,24	0,97	33,08	40,00	49,85	0,80	0,05	0,02	0,53	1,51	2,18
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																				
74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,30	5,20	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
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,96	6,09	113,67	767,65	347,53	39,23	21,45	49,59	0,99	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
423	Тефтели из говядины	110	16,50	14,58	16,67	246,52	4,84	70,63	13,91	9,03	37,93	0,42	35,20	66,00	0,35	0,02	0,02	0,26	0,72	1,32
106-13	Каша пшеничная вязкая	200	6,51	4,31	40,03	226,00	189,56	1,51	2,97	0,11	1,83	0,02	19,51	14,63	21,96	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	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	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	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		920	30,50	30,73	114,98	832,02	1663,30	776,47	87,22	172,51	3,30	90,36	826,98	264,27	3,46	0,13	0,12	1,22	3,08	11,87
Итого за день (1 и 2 смены)		51,20	51,14	204,35	1474,51	3044,10	874,74	118,64	72,31	224,27	4,27	123,44	866,98	314,12	4,26	0,18	0,14	1,75	4,58	14,05

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вит-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В	РЭ	ТЭ	В1		B2	PP
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная со слив/маслом	250	5,18	13,42	50,37	300,38	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
297	Запеканка из творога со стученым молоком	60/10	9,57	9,02	14,05	210,99	39,20	110,61	113,10	15,68	134,33	0,35	75,39	42,20	82,41	0,27	0,05	0,20	0,21	2,09	0,37
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	45	3,22	0,31	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,44	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,03	0,01	0,32	0,99	0,00
Итого за 'Завтрак'		565	18,14	22,79	94,83	648,02	1255,61	385,29	285,87	65,45	355,84	1,57	160,15	102,67	176,84	1,22	0,18	0,44	1,51	5,84	1,98

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

34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95
63	Пухляк швед с курицей	250	4,23	4,96	17,60	177,33	564,63	606,78	25,18	36,49	97,46	1,39	23,25	1026,41	213,03	1,23	0,11	0,11	1,95	2,16	8,00
90-08	Котлеты рыбные "Любительские"	110	16,66	12,53	21,52	216,74	86,81	410,12	58,90	55,70	231,29	1,27	37,51	2699,31	497,31	3,43	0,12	0,17	1,37	4,50	2,49
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,82	176,01	441,29	799,49	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
ттк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,49	78,37	174,65	28,65	6,16	4,27	19,80	0,34	0,00	0,00	0,00	0,38	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
ттк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за 'Обед'		905	30,54	30,66	117,58	852,35	1676,74	2173,18	189,76	164,80	534,58	6,63	85,38	3792,41	764,92	8,50	0,48	0,49	5,54	11,48	30,04
Итого за день (1 и 2 смена)		48,68	53,45	212,42	1500,37	2932,35	2558,46	475,63	230,24	890,42	8,20	245,54	3895,09	941,76	9,72	0,65	0,93	7,05	17,33	32,02	

День: шестой Неделя: первая

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

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вит-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В	РЭ	ТЭ	В1		B2	PP
Завтрак																					
123-08	Каша ячневая молочная	250	8,98	13,65	50,50	353,43	993,35	293,09	202,65	44,29	298,09	1,19	84,76	60,48	94,43	1,04	0,19	0,24	1,56	3,50	1,61
112-08	Омлет натуральный	70	9,92	7,86	1,49	109,15	71,99	89,18	50,49	7,78	94,55	0,97	86,69	39,52	145,12	0,34	0,03	0,19	0,10	1,78	0,14
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
ттк	Хлеб пшеничный	41	2,93	0,29	19,33	91,81	204,59	33,55	7,22	4,99	23,19	0,39	0,00	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,30	0,90	0,00
Итого за 'Завтрак'		561	20,60	22,37	87,01	624,43	1274,03	822,64	396,14	127,53	475,86	5,33	171,45	100,00	432,55	1,83	0,44	0,50	1,96	7,11	8,95

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

3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	100	1,60	5,97	8,92	91,56	201,30	267,67	44,70	14,38	28,13	0,55	0,00	17,83	2,73	2,73	0,03	0,03	0,62	0,82	40,13
151/1	Суп-паша с отварным мясом кур	250/10	4,31	4,82	16,81	133,97	11,20	81,93	9,70	14,76	39,45	0,54	0,00	1205,80	251,21	2,59	0,04	0,01	0,85	0,77	0,65
394	Жаркое по-домашнему	280	21,41	20,53	59,10	485,71	131,04	1047,53	23,00	41,58	106,63	1,69	0,00	137,39	28,00	0,32	0,18	0,12	2,03	3,57	16,12
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
ттк	Хлеб ржаной	41	2,54	0,43	15,56	72,45	250,10	88,40	12,63	16,76	56,36	1,39	0,00	1,64	0,41	0,57	0,05	0,03	0,23	0,82	0,00
Итого за 'Обед'		881	30,05	31,79	116,07	844,45	596,65	1524,06	97,00	89,97	234,98	4,27	0,00	1371,46	284,11	6,25	0,31	0,20	3,77	6,04	62,19
Итого за день (1 и 2 смена)		50,64	54,16	203,08	1468,88	1870,68	2346,70	493,14	217,50	710,84	9,60	171,45	1471,45	716,66	8,07	0,74	0,70	5,73	13,15	17,14	

День: первый Неделя: вторая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг						
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ
Завтрак																				
119-08	Каша "Дружба" со слив/маслом	250	7,91	13,34	33,01	309,75	932,82	184,58	120,69	170,69	4,42	0,00	4,76	239,85	0,19	0,33	0,10	0,71	3,38	8,92
297	Запеканка из творога со сгущенным	50/10	8,20	7,73	12,04	180,85	33,60	94,81	13,44	115,14	0,30	64,62	36,17	70,64	0,23	0,04	0,17	0,18	1,79	0,32
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
т.т.к.	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,28	18,85	89,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,63	0,39	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
Итого за 'Завтрак'		550	19,21	21,40	77,98	635,77	1166,94	720,21	291,42	309,80	5,18	64,62	41,49	310,63	0,87	0,40	0,28	1,20	6,06	10,36
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																				
2	Салат "Удмуртский"	100	3,40	8,98	10,73	140,96	29,60	266,55	18,75	14,53	60,55	0,97	30,00	206,40	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	250	2,03	4,69	14,21	101,88	758,46	344,26	42,76	20,06	47,48	0,76	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23
75-08	Котлета "Детская"	120	14,08	10,90	28,28	307,20	1498,55	97,40	17,79	4,32	14,93	0,31	11,52	103,68	40,80	0,20	0,01	0,01	0,11	0,28
106-13	Каша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	680,44	1,47	7,52	0,38	2,64	0,06	17,57	13,17	19,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01
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
т.т.к.	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,49	78,37	174,65	28,65	6,16	4,27	19,80	0,34	0,00	0,00	0,38	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
т.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	0,02	0,14	0,50
Итого за 'Обед'		910	30,65	32,12	118,66	919,06	3294,30	792,49	100,93	53,78	179,76	3,32	67,74	1310,40	373,22	8,08	0,18	0,19	1,68	4,30
Итого за день (1 и 2 смены)		49,86	53,52	196,63	1554,84	4461,24	1512,70	392,36	193,51	489,56	8,50	132,36	1351,89	683,85	8,95	0,58	0,47	2,88	10,36	29,17

День: второй Неделя: вторая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг						
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ
Завтрак																				
т.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
130-08	Каша рисовая молочная со слив/маслом	250	5,18	13,42	50,37	300,38	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
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
т.т.к.	Кефир для детского питания (хл/зав)	1 шт	1,70	6,16	15,68	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
т.т.к.	Хлеб пшеничный	39	2,79	0,27	18,38	87,33	194,61	31,92	6,86	4,75	22,05	0,37	0,00	0,00	0,43	0,03	0,01	0,28	0,86	0,00
Итого за 'Завтрак'		617	10,25	20,29	105,24	596,31	1212,47	547,76	187,72	58,04	229,12	3,36	84,76	90,48	99,43	1,08	0,16	0,26	1,56	4,02
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																				
3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	100	1,60	5,97	8,92	91,56	201,30	267,67	44,70	14,38	28,13	0,55	0,00	17,83	2,73	2,73	0,03	0,03	0,62	40,13
47-08	Суп гороховый с отварным мясом кур	250/10	5,19	8,45	29,99	218,94	788,33	313,18	17,28	23,23	52,53	0,71	0,00	1208,00	251,50	2,33	0,05	0,04	1,25	1,09
76-08	Котлета Загальда	100	16,76	10,37	17,50	199,80	1204,22	380,60	63,13	50,09	225,42	1,46	40,34	11,29	86,63	3,30	0,10	0,17	0,96	4,92
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,82	176,01	441,29	799,49	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99
156	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,35	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03
т.т.к.	Хлеб пшеничный	37	2,65	0,27	17,43	82,85	184,63	30,28	6,51	4,51	20,93	0,36	0,00	0,00	0,41	0,03	0,01	0,27	0,81	
т.т.к.	Хлеб ржаной	30	1,86	0,31	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,26	41,24	1,01	0,00	1,20	0,30	0,43	0,04	0,03	0,16	0,60
Итого за 'Обед'		895	31,91	31,96	125,40	879,59	3004,68	1879,24	195,90	140,30	473,43	5,47	64,97	1287,99	392,01	9,49	0,39	0,41	4,87	11,26
Итого за день (1 и 2 смены)		42,15	53,25	230,64	1475,90	4217,15	2427,00	383,61	198,33	702,55	8,83	149,73	1378,46	491,44	10,57	0,55	0,67	6,43	15,28	72,06

День: третий Неделя: вторая

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								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В2	В1	ТЭ	РЭ	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
Завтрак																						
81-08	Фрикадельки "Пегушок"	70	6,54	6,48	13,39	152,82	992,36	28,61	27,80	3,37	19,80	0,15	13,11	12,77	24,45	0,14	0,01	0,03	0,06	0,29	0,09	
128-08	Каша пшеничная вязкая со слив/маслом	250/15	10,64	10,57	30,39	229,29	983,04	156,44	136,10	14,95	97,88	0,20	50,00	47,62	92,86	0,24	0,04	0,15	0,11	0,98	0,62	
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	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	0,40	0,26	
т.т.к.	Хлеб пшеничный	46	3,29	0,32	21,68	103,00	229,54	37,65	8,10	5,60	26,01	0,44	0,00	0,00	0,00	0,51	0,04	0,01	0,33	1,01	0,00	
Итого за 'Завтрак'			22,01	18,95	76,80	548,57	2230,03	287,20	225,05	30,02	182,84	0,87	72,11	68,38	133,81	0,94	0,10	0,25	0,54	2,68	0,97	
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																						
29-08	Салат каргофельный с соевыми бургерами	100	9,55	11,38	9,12	160,45	669,43	271,53	17,05	16,07	36,90	0,62	0,00	972,63	202,50	6,73	0,05	0,03	0,55	0,95	4,42	
56-08	Суп из овощей с отварным мясом кур	250/10	4,79	5,10	14,39	120,68	758,70	379,95	33,08	29,29	71,34	0,85	8,57	953,90	212,82	2,28	0,09	0,07	1,58	1,46	8,58	
444	Куриное филе, тушенное в соусе	100	7,14	8,03	17,52	175,20	1,91	36,63	2,82	3,30	7,13	0,13	6,24	352,32	103,50	0,11	0,00	0,01	0,07	0,19	0,26	
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,75	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,68	0,85	0,00	0,00	48,60	1,06	0,05	0,01	0,46	1,85	0,00	
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	4,40	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,04	0,07	5,28		
т.т.к.	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00	
т.т.к.	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,74	7,39	9,81	32,99	0,81	0,00	0,96	0,24	0,34	0,03	0,02	0,13	0,48	0,00	
Итого за 'Обед'			889	31,15	32,18	115,35	855,54	2574,43	853,60	89,93	72,42	211,58	3,61	14,81	2288,62	569,42	10,84	0,24	0,17	3,01	5,55	18,53
Итого за день (1 и 2 смены)			53,16	51,13	192,15	1404,12	4804,46	1140,80	314,98	102,44	394,42	4,47	86,92	2357,00	703,22	11,78	0,34	0,42	3,55	8,23	19,50	

День: четвертый Неделя: вторая

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								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В2	В1	ТЭ	РЭ	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг
Завтрак																						
127-08	Каша пшеничная молочная со слив/маслом	250	8,99	11,44	37,79	300,01	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	
112-08	Омлет натуральный	90	7,61	9,11	1,92	140,34	92,56	114,66	64,92	10,00	121,56	1,25	111,46	50,81	186,58	0,44	0,04	0,24	0,13	2,29	0,18	
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.т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,36	23,57	111,96	249,50	40,91	8,80	6,09	28,27	0,47	0,00	0,00	0,00	0,56	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00	
Итого за 'Завтрак'			590	20,41	20,95	77,34	607,91	1331,97	432,98	226,81	74,76	369,71	3,39	161,46	108,51	281,37	1,42	0,30	0,44	1,36	7,11	1,92
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																						
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95	
44	Атырчи шид	250	2,20	4,06	14,13	99,51	863,01	363,59	36,86	20,93	59,15	0,81	8,65	941,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,80	1,46	8,98	
39/9	Фрикадельки мясные	100	19,68	13,70	33,39	309,06	0,38	6,43	2,03	6,66	3,07	0,04	5,00	7,50	11,26	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	0,19	
106-13	Каша рисовая вязкая	180	2,71	4,06	28,43	157,08	685,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,44	17,56	13,17	19,76	0,20	0,03	0,02	0,53	1,30	0,00	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
т.т.к.	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00	
т.т.к.	Хлеб ржаной	35	2,17	0,37	13,28	61,85	213,50	75,46	10,78	14,31	48,11	1,18	0,00	1,40	0,35	0,49	0,05	0,02	0,19	0,70	0,00	
Итого за 'Обед'			900	30,83	28,45	124,01	831,87	2160,07	739,38	100,93	78,49	225,40	4,09	31,21	971,91	243,70	5,13	0,19	0,14	1,93	4,67	11,11
Итого за день (1 и 2 смены)			51,24	49,41	201,36	1439,78	3492,04	1172,36	327,75	153,25	595,11	7,48	192,67	1080,42	525,07	6,55	0,48	0,57	3,30	11,78	13,03	

День: пятый Неделя: вторая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, 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	B2	PP	НЭ	Вит-мин С, мг
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	250	12,71	17,11	27,53	309,28	1022,72	357,72	256,65	37,38	226,00	0,83	106,19	74,76	118,00	1,11	0,15	0,33	0,85	3,17	2,54
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
ттк	Хлеб пшеничный	55	3,92	0,39	25,92	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,11	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,05	0,01	0,39	1,21	0,00
ттк	Яблоко	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	19,81	18,47	80,74	551,15	1327,27	1087,56	418,11	123,54	328,14	6,34	106,19	104,76	316,00	1,92	0,42	0,43	1,54	5,71	19,74
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
74Т	Икра кабачковая (заводская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	374,00	274,00	17,00	14,00	29,00	0,67	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33
113	Борщ сибирский со сметаной	250/7	6,80	4,76	18,92	134,28	50,64	246,24	35,54	19,93	42,66	0,93	5,64	1060,39	230,38	1,97	0,03	0,04	0,35	0,74	6,92
87-08	Супе "Рыбка золотая"	100	14,51	9,05	21,18	232,38	2256,73	264,29	60,44	36,31	169,61	0,94	62,86	49,52	115,04	0,48	0,07	0,12	0,78	3,48	0,54
ттк	Картофель запеченный	180	4,24	10,84	37,52	262,56	204,16	1204,20	23,04	48,88	123,54	1,92	0,00	42,40	6,36	4,61	0,25	0,14	2,76	3,82	42,40
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,52	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,44	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,04	0,28	1,00	0,00
Итого за 'Обед'		915	30,18	30,42	120,07	860,58	3191,44	2106,98	154,29	140,29	434,88	6,23	95,50	1154,87	352,43	7,76	0,40	0,34	4,18	9,04	53,31
Итого за день (1 и 2 смена)		49,99	48,89	200,81	1411,73	4518,72	3194,53	572,40	263,83	763,02	12,57	201,69	1259,64	9,68	0,83	0,77	5,72	14,75	9,89	22,90	

День: шестой Неделя: вторая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (1 смена)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, 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	B2	PP	НЭ	Вит-мин С, мг
Завтрак																					
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	30	0,31	0,05	1,42	7,17	0,90	76,56	3,70	5,22	6,79	0,23	0,00	192,00	39,90	0,21	0,01	0,01	0,12	0,21	3,00
181-13	Котлеты, биточки, пицци	70	8,32	8,57	19,27	182,86	40,99	44,73	23,66	5,88	29,40	0,34	24,64	17,61	33,68	0,21	0,02	0,05	0,16	0,58	0,16
106-13	Каша гречневая вязкая	200	7,68	7,97	33,60	234,00	756,04	1,64	8,36	0,43	2,92	0,07	19,51	14,63	21,96	0,04	0,00	0,01	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	Хлеб пшеничный	50	3,38	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	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак'		550	21,43	18,52	89,19	599,45	1072,53	228,36	97,58	23,71	106,53	1,18	53,15	232,24	112,04	1,07	0,09	0,14	0,68	2,30	3,42
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
17-08	Салат из квашеной капусты	100	1,48	4,48	9,20	82,53	744,45	226,73	36,65	12,35	26,72	0,50	0,00	0,00	0,00	2,30	0,02	0,02	0,27	0,53	10,00
60-08	Уха со воблками яйцом (минтай)	250	6,36	4,98	13,25	133,33	292,36	267,06	21,25	13,53	78,45	0,90	16,58	19,09	28,45	1,23	0,06	0,08	0,90	2,88	1,48
76-08	Котлета "Загядка"	100	13,43	14,39	27,14	266,49	15,20	168,34	22,88	13,31	37,94	0,72	15,00	8,00	45,90	2,74	0,04	0,06	0,24	0,87	2,72
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	4,98	4,61	29,23	177,82	684,79	93,18	19,02	35,00	97,76	1,21	17,56	21,07	21,07	0,18	0,16	0,02	0,60	2,03	0,00
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
ттк	Хлеб пшеничный	55	3,92	0,39	25,92	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,11	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,05	0,01	0,39	1,21	0,00
Итого за 'Обед'		885	30,37	28,89	120,43	844,08	2014,26	838,87	116,46	83,38	276,38	3,96	49,13	56,96	97,18	7,10	0,34	0,19	2,44	7,58	19,48
Итого за день (1 и 2 смена)		51,80	47,40	209,62	1443,54	3086,79	1067,23	214,04	107,09	382,91	5,14	102,28	289,20	209,22	8,17	0,43	0,33	3,12	9,89	22,90	

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