

Утверждено:
 Директор ООО "Витта"
 Фрефитов А.Г.
 01.03.2025 г.



Примерное ежедневное меню



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

№ п/п	Наименование блюда	Минеральные элементы, мг																		
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Ca	PT	ТД	В1	B2	PP	НЗ
Завтрак																				
82	Колбаска "Витаминная"	8,29	8,45	2,15	128,19	51,70	160,20	6,11	45,38	90,17	0,75	7,80	542,66	126,05	2,23	0,03	0,04	0,04	3,63	0,07
106-13	Каша пшеничная вязкая	5,68	8,74	40,60	246,97	951,10	129,43	26,41	48,61	135,79	1,68	24,39	29,26	29,26	0,25	0,21	0,03	0,03	0,84	2,81
149	Каша с молоком	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	0,06	1,20
ТТК	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,02
ТТК	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,50	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	
Итого за "Завтрак"																				
		577	21,02	18,62	87,96	584,96	1367,00	803,48	183,19	186,19	338,97	6,59	32,19	572,56	348,43	3,06	0,47	0,14	4,91	5,24

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

№ п/п	Наименование блюда	Минеральные элементы, мг																		
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Ca	PT	ТД	В1	B2	PP	НЗ
Завтрак																				
95В	Салат "Мартовский"	100	2,90	6,12	11,38	152,05	22,68	130,28	15,27	15,53	61,28	0,73	22,50	205,60	80,28	4,75	0,05	0,08	0,47	1,48
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	250/18	3,67	2,70	26,55	138,97	17,79	451,79	13,60	30,78	73,25	1,00	0,00	1223,54	254,65	1,40	0,10	0,06	1,78	1,82
164/18	Котлета "Московская" (гов, сви)	100	14,37	15,80	17,51	280,37	116,00	228,98	9,42	22,20	124,73	1,28	0,00	0,00	0,00	2,96	0,20	0,10	2,29	3,02
106-13	Каша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01
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
ТТК	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,18	12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,29	0,03	0,03	0,00	0,18	0,57
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,89	7,70	10,22	34,37	0,84	0,00	1,00	0,25	0,36	0,03	0,01	0,14	0,50
Итого за "Обед"																				
		899	31,47	32,07	120,85	935,64	1119,16	887,70	58,08	82,29	310,98	4,16	40,06	1443,32	354,94	9,80	0,40	0,26	4,86	7,41
Итого за день (1 и 2 смена)																				
			52,49	50,69	208,81	1520,59	2386,16	1691,17	241,27	268,48	649,95	10,74	72,24	2015,88	703,37	12,86	0,88	0,39	9,77	12,65

День: второй День: первый

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

№ п/п	Наименование блюда	Минеральные элементы, мг																		
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Ca	PT	ТД	В1	B2	PP	НЗ
Завтрак																				
128-08	Каша пшеничная молочная вязкая со сливками	250	6,71	11,26	10,64	155,48	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
274	Малина на сметане со сливками/молоком	70/20	5,60	8,75	31,53	222,50	45,77	100,72	79,98	8,78	65,33	0,24	39,42	23,76	70,65	0,79	0,02	0,11	0,07	0,78
148-08	Кефирный 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	52	3,71	0,36	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,34	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,15
Итого за "Завтрак"																				
		592	18,80	20,95	82,38	564,46	1292,38	706,54	361,01	100,53	252,65	3,71	89,42	71,38	356,51	1,59	0,28	0,34	0,55	3,83

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

№ п/п	Наименование блюда	Минеральные элементы, мг																		
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Ca	PT	ТД	В1	B2	PP	НЗ
Завтрак																				
116В	Салат "Заря"	100	2,85	8,25	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02
129	Раисолинне ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	250/10	2,89	6,43	19,20	153,96	179,67	491,89	24,49	34,26	92,48	1,12	8,61	1007,08	223,92	2,40	0,07	0,07	1,68	1,85
105В	Котлета куриная "Нежная" (кур)	100	15,96	9,26	12,30	205,32	83,16	244,59	23,12	62,17	144,22	1,23	13,68	5,33	23,88	3,02	0,06	0,09	4,84	0,43
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84
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	23	1,64	0,16	10,84	51,50	114,77	18,82	4,05	2,80	13,01	0,22	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02	0,01	0,17	0,51
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
Итого за "Обед"																				
		883	31,46	29,12	116,96	878,51	548,58	1104,60	101,75	134,24	385,68	5,66	55,41	1070,90	315,46	11,56	0,30	0,29	7,22	6,11
Итого за день (1 и 2 смена)																				
			50,25	50,06	199,34	1442,97	1840,96	1811,13	462,76	234,77	628,33	9,37	144,83	1141,28	671,96	13,15	0,59	0,63	8,27	9,94

День: третий Неделя: первая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г место	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг	Витамины, мг	Витамины, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B2	B1				РЭ	РЭ
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая со сливочным 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	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	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26	
ТТК	Печенье для детского питания	50	3,70	5,50	16,00	155,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб пшеничный	45	3,22	0,32	21,22	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,50	0,03	0,01	0,33	0,99	0,00	
ТТК	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,30	0,40	10,00	
Итого за 'Завтрак'			18,27	20,99	86,16	608,00	1134,73	679,82	292,57	51,96	265,44	3,29	98,20	100,80	120,62	1,68	0,21	0,37	1,38	4,45	12,29
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	7,80	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,38	0,63	8,80	
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/15	6,42	3,96	20,23	129,51	19,47	105,73	10,22	21,85	53,39	0,64	0,00	1183,26	246,51	2,54	0,05	0,02	1,44	0,75	0,64
ТТК	Картофель тушеный с фаршем (гов,свин)	300	16,49	18,30	44,14	415,31	53,81	1405,35	35,44	71,41	242,65	3,03	25,00	1491,75	316,81	3,28	0,38	0,21	4,05	6,08	15,50
334В	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00
ТТК	Печенье для детского питания	25	1,85	1,41	8,00	77,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00	
ТТК	Хлеб ржаной	31	1,93	0,33	11,76	54,78	189,10	66,84	9,54	12,68	42,61	1,05	0,00	1,24	0,31	0,43	0,03	0,02	0,17	0,62	0,00
Итого за 'Обед'			30,77	32,17	125,23	933,07	1068,55	1827,32	100,52	127,43	385,71	5,80	25,00	4988,25	1045,33	11,50	0,52	0,29	6,36	8,88	64,94
Итого за день (1 и 2 смены)			49,04	53,16	211,39	1541,07	2203,29	2507,14	393,09	179,40	651,15	9,19	123,20	5089,05	1165,95	13,18	0,72	0,66	7,73	13,33	77,33

День: четвертый Неделя: первая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг	Витамины, мг	Витамины, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B2	B1				РЭ	РЭ
Завтрак																					
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	70	7,71	9,03	12,26	126,26	81,20	160,29	6,59	15,54	87,31	0,90	0,00	0,00	2,07	0,14	0,07	1,60	2,11	0,04	
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	6,77	23,60	183,01	756,05	1,64	8,35	0,43	2,93	0,07	19,51	14,64	21,95	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	1,12	
ТТК	Квас для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,50	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00	
Итого за 'Завтрак'			20,04	20,38	85,12	605,35	1097,65	214,93	26,95	23,03	121,00	1,55	19,51	15,20	22,09	2,70	0,18	0,08	1,98	3,28	1,16
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
573В	Салат "Ульян"	100	6,58	11,63	14,68	250,65	168,47	180,88	7,87	8,80	22,48	0,37	0,00	8,40	1,65	4,47	0,03	0,02	0,33	0,62	3,02
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,96	6,09	13,69	113,67	23,23	347,36	33,00	21,08	48,33	0,94	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,80	7,53	13,98	161,31	394,40	219,97	35,56	61,10	131,02	1,08	19,71	17,86	27,53	0,13	0,07	0,09	5,19	0,33	0,07
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	5,86	3,88	41,42	203,40	170,60	1,36	2,66	0,10	1,64	0,02	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,01	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	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,24	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,38	0,03	0,02	0,25	0,76	0,00	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед'			31,22	29,92	126,02	913,21	1053,61	822,96	92,42	104,12	250,76	4,53	45,92	816,38	225,20	7,63	0,31	0,26	6,46	3,20	11,30
Итого за день (1 и 2 смены)			51,26	50,30	211,14	1518,56	2151,26	1037,89	119,37	127,15	371,75	6,08	65,42	831,58	247,28	10,33	0,49	0,44	8,44	6,48	12,45

День: пятый Неделя: первая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г		ЭН, ккал	Минеральные вещества, мг																
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P2	T2	B1	B2	PP	H2O			
Завтрак																										
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,38	13,49	50,00	344,06	991,76	237,58	164,60	44,29	196,07	0,76	84,76	60,48	94,43	0,45	0,10	0,23	0,98	2,76						
109D	Фрикадельки с помидором	60/12	8,14	8,04	11,07	156,62	61,54	142,41	125,35	16,61	136,78	0,46	48,88	33,03	84,87	0,43	0,04	0,21	0,15	2,16						
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	50	3,58	0,35	23,58	111,96	249,50	40,93	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10						
Итого за "Завтрак"		572	19,28	21,92	93,86	648,52	1302,90	421,18	299,01	66,98	361,13	1,73	133,64	93,51	179,30	1,43	0,17	0,45	1,49	6,02						

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							
63	Пшеница шпал	250	6,10	6,50	18,91	157,19	595,54	613,44	26,01	28,24	83,40	1,30	25,00	1103,40	229,00	1,33	0,11	0,11	1,23	2,33							
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	100	14,49	10,28	18,46	210,37	78,92	372,83	53,54	50,63	210,27	1,16	34,10	2453,92	452,10	3,12	0,11	0,16	1,24	4,09							
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99							
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	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							
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,56	0,27	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,36	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50							
Итого за "Обед"		890	30,16	29,85	123,07	880,91	1248,28	2093,19	173,48	146,73	487,50	6,15	83,72	3615,01	733,87	8,19	0,44	0,46	4,62	11,07							
Итого за день (1 и 2 смены)			49,43	51,77	216,92	1499,43	2551,18	2514,57	472,49	213,72	846,62	7,88	217,37	3708,51	913,17	9,62	0,61	0,91	6,11	17,09							

День: шестой Неделя: первая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г		ЭН, ккал	Минеральные вещества, мг																	
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P2	T2	B1	B2	PP	H2O				
Завтрак																											
129-08	Каша овсяная "Трундис" молочная со слив.маслом	250	10,89	15,12	27,40	293,81	1039,63	480,36	279,92	89,17	365,55	2,37	106,19	74,76	118,00	1,21	0,33	0,37	0,79	3,86							
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							
Итого за "Завтрак"		567	20,95	21,55	87,22	633,79	1446,34	988,46	440,54	172,78	498,43	6,20	113,37	77,65	323,54	2,38	0,62	0,48	1,64	7,41							

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

29	Салат картофельный с колбасой	100	2,08	9,00	9,68	125,15	282,50	288,95	14,12	16,57	37,93	0,62	0,00	973,20	202,60	4,53	0,05	0,03	0,58	1,02							
153	Суп с крупой и отварным мясом кур	250/10	6,98	5,36	30,30	204,46	16,86	116,15	13,45	32,44	80,84	0,88	11,89	1204,42	270,65	0,20	0,10	0,04	1,20	1,34							
ТТК	Каша гречневая с фаршем (топ)	300	16,83	17,16	34,55	330,95	92,76	1263,70	170,07	79,95	236,67	3,03	0,00	1736,41	339,38	5,16	0,13	0,20	4,45	8,87							
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	40	2,86	0,29	18,86	89,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,88							
ТТК	Хлеб ржаной	33	2,05	0,35	12,52	58,32	201,30	71,15	10,16	13,49	45,36	1,12	0,00	1,32	0,33	0,46	0,04	0,02	0,18	0,66							
Итого за "Обед"		933	30,98	32,20	115,12	844,32	793,13	1772,94	215,09	147,31	423,42	6,06	11,89	3915,35	812,96	10,80	0,35	0,31	6,70	12,76							
Итого за день (1 и 2 смены)			51,93	53,75	202,34	1478,11	2239,47	2761,40	655,63	320,09	921,85	12,26	128,26	3993,00	1136,50	13,18	0,98	0,79	8,33	20,11							

День: первый Неделя: вторая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводов, г	ЭЦ, эквал	Минеральные элементы, мг							Витамин С, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A		B	РЭ	ГЭ	В1	B2	PP	НЭ
Завтрак																					
127-08	Каша пшеничная молочная вязкая	250	9,77	10,61	48,50	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,42	0,21	0,18	0,87	3,71	0,62
112	Омлет натуральный	100	6,86	8,99	2,13	140,09	102,80	127,32	72,07	11,11	134,99	1,39	123,08	55,71	205,88	0,48	0,05	0,27	0,14	2,54	0,20
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
ТТК	Хлеб пшеничный	39	2,58	0,27	18,38	87,33	194,61	31,92	6,87	4,75	22,06	0,37	0,00	0,00	0,00	0,43	0,03	0,01	0,28	0,86	0,00
Итого за 'Завтрак'		589	20,75	21,45	80,25	638,53	1311,50	490,70	282,24	79,88	414,73	3,42	182,08	120,85	317,03	1,38	0,30	0,52	1,33	7,51	1,08
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
19	Салат из вареной капусты с морковью	100	1,43	7,80	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
ТТК	Суп полевой с курицей (суп/фляс)	250	4,10	8,75	27,50	212,00	1180,29	444,29	25,40	37,74	96,13	1,25	0,00	13,20	2,48	4,55	0,11	0,05	1,89	1,94	6,40
81	Фрикадельки "Петушок" (суп)	100	13,39	8,10	6,17	148,36	126,44	230,76	33,58	59,51	136,10	1,03	18,72	18,24	34,92	0,19	0,06	0,08	4,64	0,42	0,12
106-13	Каша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
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	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,23	34,36	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,04	0,01	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		885	30,51	32,17	115,87	874,52	2948,10	1277,48	142,26	146,14	340,21	4,56	36,28	2525,62	574,00	11,12	0,26	0,20	7,75	4,95	15,64
Итого за день (1 и 2 смены)		51,27	53,62	196,22	1513,05	4259,59	1768,18	424,49	226,02	754,94	7,98	218,36	2646,47	891,02	12,51	0,56	0,72	9,08	12,46	16,72	

День: второй Неделя: вторая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводов, г	ЭЦ, эквал	Минеральные элементы, мг							Витамин С, мг							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A		B	РЭ	ГЭ	В1	B2	PP	НЭ
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба"	250	9,98	14,03	34,36	284,97	858,20	535,64	169,82	111,04	157,04	4,07	0,00	4,38	220,65	0,18	0,31	0,08	0,66	3,11	8,20
149	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	Кеос для детского питания (хл/ав)	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	43	3,07	0,30	20,27	96,28	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00
ТТК	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого за 'Завтрак'		601	18,45	19,95	91,60	624,43	1103,39	1308,77	333,68	210,54	275,18	10,23	0,00	35,02	418,77	0,86	0,56	0,17	1,33	5,66	25,40
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
116В	Салат "Зори"	100	2,85	8,25	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
47	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	4,95	21,23	138,70	11,70	440,41	30,43	33,45	93,65	1,73	0,00	969,60	201,90	2,45	0,16	0,06	0,98	2,38	4,70
615В	Котлета "Волна" (гов, свин)	100	15,11	13,08	25,21	316,08	1991,98	225,63	28,46	22,86	134,84	1,32	10,06	3,21	17,42	2,91	0,18	0,11	2,04	2,89	0,48
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	30,67	191,72	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,31	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,65	6,16	4,27	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,04	0,00	0,25	0,77	0,00
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,55	0,27	9,48	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,13	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		890	30,24	32,20	124,83	950,78	2736,44	1627,20	144,31	124,59	421,70	6,65	56,05	4189,24	873,83	11,00	0,58	0,37	5,12	9,83	23,39
Итого за день (1 и 2 смены)		48,69	52,15	216,44	1575,21	3839,83	2935,97	477,99	335,12	696,88	16,89	56,05	4224,26	1292,60	11,85	1,14	0,54	6,45	15,49	48,79	

День: третий Неделя: вторая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах

№ п/п	Наименование блюда	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг							
		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	Т3	Т4	В1	В2	PP	Н3					
81	Фришмилки "Петушок" (сир)	12,05	8,29	5,55	133,52	113,80	207,68	30,22	53,56	122,49	0,93	16,83	16,42	31,43	0,17	0,05	0,07	4,18	0,38
106-13	Каши пшеничная вязкая	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	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
ПЧ	Печенье для детского питания	1,83	2,76	8,00	77,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЧ	Хлеб пшеничный	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88
Итого за "Завтрак"		22,49	18,42	86,51	582,45	503,88	252,36	43,08	59,27	148,28	1,42	36,36	31,62	53,52	0,67	0,08	0,08	4,48	1,28

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2)

№ п/п	Наименование блюда	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг							
		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	Т3	Т4	В1	В2	PP	Н3					
184В	Салат "Минский"	6,67	9,07	11,80	134,16	142,40	304,92	13,47	13,32	34,50	0,53	0,00	8,00	1,50	4,48	0,05	0,03	0,58	1,03
56	Суп из овощей с отварным мясом кур	3,31	7,40	11,98	146,19	10,83	351,33	26,30	19,86	52,16	0,66	8,65	963,08	214,86	2,30	0,08	0,06	0,83	1,48
157/В	Бычки "Нежные" (гов.кур)	10,17	9,00	15,54	174,32	43,16	163,67	7,00	28,20	86,48	0,69	0,00	0,00	0,00	2,38	0,03	0,06	2,64	0,17
97	Макаронные изделия отварные	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84
28В	Чай с соком	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
ПЧ	Хлеб пшеничный	1,93	0,19	12,73	60,46	134,73	22,10	4,76	3,29	15,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,01	0,20	0,59
ПЧ	Хлеб ржаной	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
Итого за "Обед"		30,20	30,67	118,26	852,28	457,89	987,06	71,79	82,66	267,06	4,11	23,77	987,00	244,92	10,78	0,28	0,20	4,99	5,56
Итого за день (1 и 2 смены)		52,69	49,09	204,86	1434,83	961,77	1239,42	114,87	141,93	415,34	5,53	60,13	1018,62	298,44	11,45	0,26	0,27	9,47	6,85

День: четвертый Неделя: вторая
Завтрак для обучающихся в 5-11 классах

№ п/п	Наименование блюда	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг							
		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	Т3	Т4	В1	В2	PP	Н3					
129-08	Каши овсяная "Труженик" молочная	10,89	13,88	31,15	293,81	1039,63	480,35	279,91	89,18	365,54	2,36	106,19	74,76	118,00	1,21	0,34	0,36	0,79	3,86
337В	Кеж "Творожный" со сгущенным молоком	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	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
ПЧ	Хлеб пшеничный	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,27	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10
Итого за "Завтрак"		19,64	21,99	94,42	658,40	1320,31	594,46	341,22	103,67	464,08	3,33	147,35	105,85	193,08	2,16	0,40	0,47	1,35	6,37

Обед для обучающихся в 5-11 классах (3)

№ п/п	Наименование блюда	Минеральные вещества, мг										Витамины, мг							
		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	Т3	Т4	В1	В2	PP	Н3					
181В	Салат "Петровский"	2,37	8,98	12,17	120,60	410,60	292,95	18,75	14,45	34,97	0,58	0,00	11,20	2,20	4,50	0,05	0,03	0,52	0,93
44	Альтерн салат с отварным мясом кур	5,68	6,87	16,60	168,10	128,72	393,67	31,36	29,77	76,13	0,91	8,61	937,03	209,33	1,27	0,07	0,06	1,57	1,46
179В	Котлета "Донская" (сир)	15,60	11,01	15,53	212,19	73,19	293,42	13,96	56,78	132,20	1,26	15,00	7,71	26,54	2,73	0,06	0,09	4,40	0,73
106-13	Каши рисовая вязкая	3,20	3,56	28,44	157,08	685,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,43	17,56	13,18	19,75	0,20	0,02	0,02	0,54	1,30
102В	Напиток "Витаминный"	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
ПЧ	Хлеб пшеничный	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
ПЧ	Хлеб ржаной	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,01	0,14	0,50
Итого за "Обед"		30,93	31,63	119,19	857,80	1601,77	1181,22	98,54	143,64	360,15	4,75	41,16	1183,16	302,54	9,74	0,27	0,25	7,56	5,83
Итого за день (1 и 2 смены)		50,58	53,01	213,61	1516,20	2922,07	1775,78	439,86	247,31	824,23	8,08	188,51	1289,01	495,62	11,90	0,67	0,72	8,91	12,20

День: пятый Неделя: вторая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	РЗ	ТЗ	В1	B2	PP	НЗ
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,01	13,09	28,14	246,07	818,17	29,90	205,32	386,18	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,27	0,68	2,53	2,03	
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20	
303B	Пшеница "Новомосковская"	60	4,97	4,50	18,00	178,50	272,61	7,26	15,18	57,27	0,54	2,81	1,37	4,96	2,55	0,06	0,02	0,45	1,47	0,02	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,28	18,85	89,57	199,60	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00	
ТТК	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	9,00	16,00	278,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00	
Итого за "Завтрак"			19,00	18,84	92,29	632,85	1320,48	121,50	379,32	1061,01	6,57	87,76	91,18	297,36	4,07	0,43	0,38	1,72	6,22	19,25	
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
74Г	Нера кубаночная (заварская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	374,00	17,00	17,00	274,00	0,67	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	
41	Шо из свежей капусты	250	4,63	6,34	27,96	178,13	14,04	344,11	36,54	19,70	46,23	0,73	8,65	986,15	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15	
423/1	Тефтели (гов,свин)	100	15,48	13,24	27,78	283,54	44,41	233,64	14,31	22,39	123,54	1,14	0,00	0,00	2,53	0,17	0,09	1,96	2,64	1,20	
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,29	18,86	89,57	199,60	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00	
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,86	0,31	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,03	0,02	0,17	0,60	0,00	
Итого за "Обед"			30,01	32,01	130,42	903,55	836,37	1748,82	129,89	107,17	364,04	5,19	60,27	1035,73	270,43	5,98	0,43	0,31	4,72	8,34	28,00
Итого за день (1 и 2 смена)			49,02	50,84	222,71	1536,40	2158,85	2809,83	509,22	228,67	679,36	11,76	148,04	1126,91	567,79	10,06	0,86	0,68	6,44	14,55	47,24

День: шестой Неделя: вторая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	РЗ	ТЗ	В1	B2	PP	НЗ
Завтрак																					
75/1	Котлета "Детская" (гов,свин)	70	6,49	8,29	7,98	139,81	81,04	163,23	13,73	15,05	100,58	1,09	21,00	6,72	2,17	0,13	0,12	1,39	2,30	0,28	
106	Каша гречневая вязкая	250	8,35	8,46	31,80	228,76	945,07	0,53	10,43	2,05	3,67	0,08	24,38	18,30	27,43	0,07	0,00	0,00	0,02	0,00	
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	0,26	
ТТК	Кефир для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб пшеничный	56	3,59	0,39	26,39	105,39	279,44	45,83	9,86	6,81	31,68	0,54	0,00	0,00	0,62	0,04	0,02	0,41	1,23	0,00	
Итого за "Завтрак"			21,67	22,88	88,19	661,48	1330,64	275,61	87,08	28,49	178,07	1,78	54,38	33,02	80,33	2,90	0,18	0,20	1,84	3,95	0,54
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																					
30	Винегрет овощной	100	1,30	7,93	8,32	116,39	316,80	22,57	16,12	35,92	0,67	0,00	968,17	201,68	4,53	0,03	0,03	0,40	0,75	5,18	
151/1	Суп-лапша	250	2,35	4,65	15,44	111,63	3,63	59,05	9,04	8,14	26,25	0,43	0,00	1200,00	250,00	2,58	0,04	0,31	0,76	0,65	
156B	Шницель "Любительский" (гов,кур)	110	13,90	9,23	13,44	266,26	119,67	263,43	12,53	39,87	137,74	1,21	0,00	0,00	0,00	0,06	0,10	3,83	0,51	0,46	
468	Гороховое пюре	180	7,66	9,54	47,00	235,55	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	
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	0,32	
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,24	16,50	78,37	174,65	28,65	6,16	4,26	19,79	0,34	0,00	0,00	0,38	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	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00	
Итого за "Обед"			30,55	31,96	133,72	943,00	802,86	963,02	90,23	98,93	289,16	4,27	25,92	2755,29	617,18	12,56	0,21	0,22	5,45	4,20	6,62
Итого за день (1 и 2 смена)			52,22	54,85	221,92	1604,47	2133,51	1238,62	177,32	127,41	464,23	6,04	80,30	2788,31	697,52	15,47	0,39	0,41	7,29	8,15	7,16

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