

Утверждено:
 Директор ООО "ВЕНТРАК" ИЖЕВСКАЯ ОБЛАСТЬ
 Фединатор А.Г.
 01.03.2025 г.

Для
 Дня: первый
 Завтрак для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)



Примерное ежедневное меню



Согласовано:
 Директор МБОУ "СЭД № 45"
 Полякова Ирина Викторовна

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг										
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг			
Завтрак																								
82	Колбаска "Витаминка" (гов.свин)	65	8,29	8,45	2,15	128,19	51,70	160,20	6,11	45,38	90,17	0,75	10,71	10,71	2,80	542,66	126,05	2,23	0,03	0,04	3,63	0,07	0,11	
106-13	Капша пшеничная вязкая	250	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	2,25	0,21	0,21	0,03	0,03	0,84	2,81	0,00	
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	0,06	0,06	1,20	7,20	0,00
ТТК	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	1,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00	0,00
Итого за "Завтрак"																								
		577	21,02	18,62	87,96	584,96	1267,00	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	7,33			

Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																									
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	3,90				
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	6,51				
164-1В	Котлета "Московская" (гов.свин)	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	0,06				
106-13	Капша 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				
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	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	0,00	0,29	0,03	0,00	0,18	0,57	0,00				
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	0,00				
Итого за "Обед"																									
		899	31,47	32,07	120,88	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	10,47				

Итого за день (1 и 2 смена)

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг											
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг				
Завтрак																									
128-08	Капша пшеничная молочная вязкая со слив.мясом	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	0,62				
274	Манник на сметане со струд/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	0,11				
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	0,93	7,20				
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	0,00				
Итого за "Завтрак"																									
		592	18,80	20,95	82,58	564,46	1292,58	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	7,93				

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

116В	Салат "Заря"	100	2,85	8,25	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72				
129	Расолник 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	7,17				
103В	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	0,62				
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,74	42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00				
28В	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24				
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	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"																									
		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	7,72	6,11	11,74				

Итого за день (1 и 2 смена)

День: третий Неделя: первая

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

№ ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг						
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP
Завтрак																				
125-08	Каша манная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	9,41	13,20	26,01	239,59	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	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
ттк	Печенье для детского питания	50	3,70	5,50	16,00	155,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	45	3,22	0,32	21,22	100,76	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,03	0,01	0,33	0,99	0,00
ттк	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,80	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	98,20	100,80	120,62	1,68	0,21	0,37	1,38	4,45	12,39
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																				
19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	7,80	6,70	110,43	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	250/15	6,42	3,96	20,23	129,51	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	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	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	24,56	5,28	3,66	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,00	0,21	0,66	0,00
ттк	Хлеб ржаной	31	1,93	0,33	11,76	54,78	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	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 смена)			49,04	53,16	211,39	1541,07	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)																				
№ ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг						
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP
Завтрак																				
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	70	7,71	9,03	12,26	126,26	160,29	6,59	15,54	87,31	0,90	0,00	0,00	0,00	2,07	0,14	0,07	1,60	2,11	0,04
106	Каша гречневая вязкая	200	6,68	6,77	23,60	183,01	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	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 (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	42,56	9,15	6,33	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00
Итого за 'Завтрак'			20,04	20,38	85,12	605,35	214,93	26,95	23,03	121,00	1,55	19,51	15,20	22,09	2,70	0,18	0,08	1,98	3,28	1,16
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																				
573В	Салат "Ульяна"	100	6,58	11,63	14,68	250,65	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	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	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	1,36	2,66	0,10	1,64	0,02	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,34	18,16	70,47	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,24	16,50	78,37	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,38	0,03	0,02	0,25	0,76	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	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	822,96	92,42	104,12	250,76	4,53	45,92	816,38	225,20	7,63	0,31	0,36	6,46	3,20	11,30
Итого за день (1 и 2 смена)			51,26	50,30	211,14	1518,56	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 Целевая: первая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамини, мг			Вит-мин С, мг																		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ																			
Завтрак																				Итого за 'Завтрак'		572	19,28	21,92	93,86	648,52	1302,90	421,18	299,01	66,98	361,13	1,73	133,64	93,51	179,30	1,43	0,17	0,45	1,49	6,02	2,95
130-08	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,38	13,49	50,00	344,06	991,76	237,58	164,60	44,29	196,07	0,76	84,76	60,48	94,43	0,45	0,10	0,23	0,98	2,76	1,61																				
109В	Фланг творожный с повидлом	60/12	8,14	8,04	11,07	156,62	61,54	142,41	125,35	16,61	136,78	0,46	48,88	33,03	84,87	0,43	0,04	0,21	0,15	2,16	1,34																				
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,35	23,58	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	0,00																				

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамини, мг			Вит-мин С, мг																		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ																			
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																				Итого за 'Обед'		890	30,16	29,85	123,07	850,91	1248,28	2093,39	173,48	146,73	487,50	6,15	83,72	3615,01	733,87	8,19	0,44	0,46	4,62	11,07	25,13
Итого за день (1 и 2 смена)																				Итого за день (1 и 2 смена)		49,43	51,77	216,92	1499,43	2551,18	2514,57	472,49	213,72	848,62	7,88	217,37	3708,51	913,17	9,62	0,61	0,91	6,11	17,09	28,08	
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	Пудинг шкidl	250	6,10	6,50	18,91	157,19	595,54	613,44	26,01	28,24	83,40	1,30	25,00	1103,40	229,00	1,33	0,11	0,11	1,23	2,33	8,60																				
90	Котлета рыбная "Любительская" (минт)	100	14,49	10,28	18,46	210,37	78,92	372,83	53,54	50,63	210,27	1,16	34,10	2453,92	452,10	3,12	0,11	0,16	1,24	4,09	2,27																				
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31																				
154	Компот из яблок	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																				
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,37	174,65	28,64	6,16	4,26	19,79	0,33	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00																				
ТТК	Хлеб ржаной	25	1,56	0,27	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,36	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00																				

День: шестой Целевая: первая

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамини, мг			Вит-мин С, мг																		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ																			
Завтрак																				Итого за 'Завтрак'		567	20,95	21,55	87,22	633,79	1446,34	988,46	440,54	172,78	498,43	6,20	113,37	77,65	323,54	2,38	0,62	0,48	1,64	7,41	9,77
129-08	Каша овсяная "Геркулес" 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	2,54																				
294	Булочка Российская	70	3,93	5,53	25,98	174,70	168,08	62,82	16,57	7,42	46,27	0,60	7,18	2,89	12,54	0,65	0,06	0,04	0,51	1,59	0,03																				
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20																				
ТТК	Хлеб пшеничный	47	3,36	0,33	18,15	95,24	234,53	38,46	8,27	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,04	0,01	0,34	1,03	0,00																				

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамини, мг			Вит-мин С, мг																		
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ																			
Обед для обучающихся в 5-11 классах (2 смена)																				Итого за 'Обед'		933	30,98	32,20	115,12	844,32	793,13	1772,94	215,09	147,31	423,42	6,06	11,89	3915,35	812,96	10,80	0,35	0,31	6,70	12,76	58,03
Итого за день (1 и 2 смена)																				Итого за день (1 и 2 смена)		51,93	53,75	202,34	1478,11	2239,47	2761,40	655,63	320,09	921,85	12,26	125,26	3993,00	1136,50	13,18	0,98	0,79	8,33	20,17	67,80	
29	Салат картофельный с соевым отпусом	100	2,08	9,00	9,68	125,15	282,50	288,95	14,12	16,57	37,93	0,62	0,00	973,20	202,60	4,53	0,05	0,03	0,58	1,02	4,70																				
153	Суп с крупой и отварным мясом 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	0,64																				
ТТК	Капустя тушеная с фаршем (гов)	300	16,83	17,16	34,55	330,95	92,76	1263,70	170,07	79,95	236,67	3,03	0,00	1736,41	339,38	5,16	0,13	0,20	4,45	8,87	52,69																				
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,29	18,86	89,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00																				
ТТК	Хлеб ржаной	33	2,05	0,35	12,52	58,32	201,30	71,15	10,16	13,49	45,36	1,12	0,00	1,32	0,33	0,46	0,04	0,02	0,18	0,66	0,00																				

День: первый 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	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг								
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг	
Завтрак																					
127-08	Каша пшеница молочная вязкая	250	9,77	10,61	48,50	347,64	988,99	266,96	150,24	57,94	218,54	1,60	50,00	57,14	94,64	0,42	0,21	0,18	0,87	3,71	0,62
112	Омлет натуральный	100	6,86	8,99	2,13	140,09	102,80	127,32	72,07	11,11	134,99	1,39	123,08	55,71	205,88	0,48	0,05	0,27	0,14	2,54	0,20
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
т.т.к.	Хлеб пшеничный	39	2,58	0,27	18,38	87,33	194,61	31,92	6,87	4,75	22,06	0,37	0,00	0,00	0,00	0,43	0,03	0,01	0,28	0,86	0,00
Итого за 'Завтрак'		589	20,75	21,45	80,35	638,53	1311,50	490,70	282,24	79,88	414,73	3,42	182,08	120,85	317,03	1,38	0,30	0,52	1,33	7,51	1,08

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг								
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг	
19	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1,43	7,80	6,70	110,43	655,22	220,05	34,37	16,35	28,62	0,50	0,00	1920,00	400,00	4,55	0,02	0,02	0,38	0,63	8,80
т.т.к.	Суп полевой с курицей (кур/филе)	250	4,10	8,75	27,50	212,00	1180,29	444,29	25,40	37,74	96,13	1,25	0,00	13,20	2,48	4,55	0,11	0,05	1,89	1,94	6,40
81	Фрикадельки "Пегушок" (кур)	100	13,39	8,10	6,17	148,36	126,44	230,76	33,58	59,51	136,10	1,03	18,72	18,24	34,92	0,19	0,06	0,08	4,64	0,42	0,12
106-13	Каша гречневая вязкая	180	6,91	7,00	30,24	210,60	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
т.т.к.	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
т.т.к.	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	33,17	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 смена)		5127	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	16,72

День: второй 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	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг								
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг	
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба"	230	9,98	14,03	34,36	284,97	858,20	535,64	169,82	111,04	157,04	4,07	0,00	4,38	220,65	0,18	0,31	0,08	0,66	3,11	8,20
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
т.т.к.	Кеке для детского питания (хл/зав)	28	1,70	4,16	10,68	124,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т.т.к.	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
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	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)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг								
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг	
116В	Салат "Заря"	100	2,85	8,25	8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
47	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	4,95	21,23	138,70	11,70	440,41	30,43	33,45	93,65	1,73	0,00	969,60	201,90	2,45	0,16	0,06	0,98	2,38	4,70
615В	Котлета "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
т.т.к.	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
т.т.к.	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	2756,44	1627,20	144,31	124,59	421,70	6,65	56,05	4189,24	875,83	11,00	0,58	0,37	5,12	9,83	23,39
Итого за день (1 и 2 смена)		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	48,79

День: пятый Неделя: вторая

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		Минеральные элементы, мг							Витамины, мг			Вит-мин С, мг					
			всего	в 100 г	всего	в 100 г	всего	в 100 г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	ВЭ	РЭ		ТЭ	B1	B2	PP	HЭ
Завтрак																								
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,01	13,09	28,14	246,07	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,27	0,68	2,53	2,03			
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20			
30B	Плюшка "Новомосковская"	60	4,97	4,50	18,00	178,50	272,61	57,27	15,18	7,26	40,87	0,54	2,81	1,37	4,96	2,55	0,06	0,02	0,45	1,47	0,02			
т.т.к	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,28	18,85	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00			
т.т.к	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			
Итого за 'Завтрак'		600	19,00	18,84	92,29	632,85	1320,48	1061,01	379,32	121,50	315,32	6,57	87,76	91,18	297,36	4,07	0,43	0,38	1,72	6,22	19,25			

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

74Г	Икра кабачковая (заводская)	100	1,30	5,20	9,40	87,40	374,00	274,00	17,00	14,00	29,00	0,67	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33			
41	Щи из свежей капусты	250	4,63	6,34	27,96	178,13	14,04	344,11	36,54	19,70	46,23	0,73	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15			
423/1	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	0,00	2,53	0,17	0,09	1,96	2,64	1,20			
92	Картофельное пюре	180	3,71	6,59	25,82	176,01	23,22	799,39	45,50	33,95	101,41	1,24	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31			
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
т.т.к	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,29	18,86	89,57	199,60	32,73	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,45	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00			
т.т.к	Хлеб ржаной	30	1,86	0,31	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,03	0,02	0,17	0,60	0,00			
Итого за 'Обед'		900	30,01	32,01	130,42	905,55	838,37	1748,82	129,89	107,17	364,04	5,19	60,27	1085,73	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		Жиры, г		Углево-ды, г		Минеральные элементы, мг							Витамины, мг			Вит-мин С, мг					
			всего	в 100 г	всего	в 100 г	всего	в 100 г	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	ВЭ	РЭ		ТЭ	B1	B2	PP	HЭ
Завтрак																								
75/1	Котлета "Детская" (гов, свин)	70	6,49	8,29	7,98	139,81	81,04	163,23	13,73	15,05	100,58	1,09	21,00	6,72	36,40	2,17	0,13	0,12	1,39	2,30	0,28			
106	Каша гречневая вязкая	250	8,35	8,46	31,80	228,76	945,07	2,05	10,43	0,53	3,67	0,08	24,38	18,30	27,43	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00			
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26			
т.т.к	Кекс 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				
т.т.к	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	0,00	0,62	0,04	0,02	0,41	1,23	0,00			
Итого за 'Завтрак'		604	21,67	22,88	88,19	661,48	1330,64	275,61	87,08	28,49	175,07	1,78	54,38	33,02	80,33	2,90	0,18	0,20	1,84	3,95	0,54			

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

30	Винегрет овощной	100	1,30	7,93	8,32	116,39	316,80	241,90	22,57	16,12	35,92	0,67	0,00	968,17	201,68	4,53	0,03	0,03	0,40	0,75	5,18			
151/1	Суп-лапша	250	2,35	4,65	15,44	111,63	3,63	59,05	9,04	8,14	26,25	0,43	0,00	1200,00	250,00	2,58	0,04	0,01	0,31	0,76	0,65			
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	3,45	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	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			
т.т.к	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,24	16,50	78,37	174,65	28,65	6,16	4,26	19,79	0,34	0,00	0,00	0,00	0,38	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00			
т.т.к	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00			
Итого за 'Обед'		905	30,85	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: холодные закуски и салаты могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей