

Утверждаю:

Директор ООО "Вента"
Фефилов А.Г.
01.01.2025 г.



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 45
Полякова И.В.

Примерное ежедневное меню

День: первый Неделя: первая
Завтрак для обучающихся в 1-4 классах (1 смена)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ГЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
82	Колбаска "Витаминка"	165	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	3,63	0,07	0,11
106-13	Каша пшениная вязкая	200	4,54	6,11	32,48	197,58	760,88	103,54	21,13	38,89	108,63	1,34	19,51	23,41	23,41	0,20	0,17	0,02	0,67	2,25	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	1,20	7,20
тгк	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	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	0,02	0,02
тгк	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,31	20,27	96,28	214,57	35,19	7,57	5,23	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,94	0,00
Итого за 'Завтрак'		518	19,24	15,93	75,60	515,41	1031,87	770,22	176,33	175,37	306,72	6,16	27,31	566,71	342,58	2,91	0,42	0,13	4,68	4,48	7,33

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

89В	Салат "Золотая осень"	60	0,74	4,38	8,41	78,73	6,92	96,28	12,98	7,00	13,32	0,37	0,00	869,14	181,01	2,72	0,01	0,01	0,21	0,33	4,13
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	200/18	3,75	2,25	21,30	111,49	14,10	358,02	10,78	24,39	58,05	0,79	0,00	969,60	201,80	1,11	0,08	0,05	1,41	1,44	5,16
164/1В	Котлета "Московская" (гов,свин)	90	12,93	14,61	15,76	252,33	104,40	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	0,05
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
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
тгк	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
тгк	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'		769	26,80	27,53	105,84	771,70	974,70	736,79	50,77	65,09	234,90	3,45	14,63	1850,72	399,52	7,17	0,32	0,16	4,01	5,57	9,34
Итого за день (1 и 2 смена)			46,04	43,45	181,43	1287,11	2006,57	1507,01	227,10	240,46	541,62	9,61	41,94	2417,43	742,10	10,08	0,75	0,29	8,68	10,05	16,67

День: второй Неделя: первая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ГЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
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	0,52
тгк	Манник со сгущ/молоком	70/20	7,04	8,44	33,87	259,82	58,37	129,90	101,88	11,81	89,48	0,35	48,30	31,95	81,21	0,21	0,03	0,16	0,09	1,05	0,36
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
тгк	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	0,57	0,04	0,01	0,37	1,15	0,00	
Итого за 'Завтрак'		552	18,32	18,83	83,01	576,90	1147,70	710,69	361,13	101,18	261,14	3,80	90,30	71,95	352,21	0,98	0,29	0,36	0,55	3,95	8,08

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

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
129	Рассольник ленинградский со сметаной и отварным мясом кур	200/9	2,40	5,17	15,43	123,76	144,43	395,40	19,69	27,54	74,34	0,90	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,06	1,35	1,49	5,76
105В	Котлета куриная "Нежная" (кур)	90	14,36	8,33	11,07	184,79	74,84	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	0,56
97	Макаронные 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	0,00
699В	Напиток из мандаринов	200	0,11	0,03	23,05	88,31	2,00	20,68	5,16	1,41	2,17	0,08	0,00	7,06	1,47	0,03	0,01	0,00	0,02	0,04	2,23
тгк	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	0,25	0,02	0,01	0,17	0,51	0,00	
тгк	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	0,28	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за 'Обед'		752	26,93	23,90	108,10	759,41	486,92	878,91	83,65	113,40	322,31	4,40	42,63	860,34	250,25	8,79	0,26	0,23	6,69	4,97	10,78
Итого за день (1 и 2 смена)			45,25	42,73	191,11	1336,32	1634,62	1589,60	444,78	214,58	583,45	8,20	132,93	932,29	602,46	9,77	0,55	0,59	7,24	8,92	18,86

День: третий Неделя: первая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	190	8,51	11,94	23,53	216,77	777,27	271,87	195,06	28,41	171,76	0,63	80,70	56,82	89,68	0,84	0,12	0,25	0,64	2,41	1,92
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	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	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	0,00	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	0,02	0,30	0,40	10,00
Итого за 'Завтрак '		585	17,37	19,74	83,69	585,18	1052,92	651,20	272,04	48,97	247,36	3,33	89,70	94,82	111,18	1,59	0,19	0,34	1,31	4,20	12,18

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

3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	120,78	160,60	26,82	8,63	16,88	0,33	0,00	10,70	1,64	1,64	0,02	0,02	0,37	0,49	24,08
151/1	Суп-лапша с отварным мясом кур	200/15	5,21	3,97	15,60	105,08	15,80	85,78	8,29	17,73	43,32	0,52	0,00	960,00	200,00	2,06	0,04	0,02	1,17	0,61	0,52
ттк	Картофель тушеный с фаршем (гов)	240	15,43	16,58	39,60	384,04	36,94	216,15	12,43	19,70	95,67	0,77	20,00	1165,35	248,50	2,48	0,04	0,08	1,80	4,07	0,85
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 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	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 '		776	25,91	24,72	100,53	721,62	513,24	564,36	65,22	63,13	216,78	3,04	20,00	2137,85	450,59	6,95	0,16	0,14	3,73	6,46	26,57
Итого за день (1 и 2 смена)			43,29	44,45	184,22	1306,80	1566,16	1215,56	337,26	112,10	464,14	6,36	109,70	2232,67	561,77	8,54	0,36	0,48	5,04	10,66	38,75

День: четвертый Неделя: первая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
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	0,00	2,07	0,14	0,07	1,60	2,11	0,04
106	Каша гречневая вязкая	180	6,01	6,09	21,24	164,71	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
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 (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
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,36	23,57	111,96	249,50	40,92	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
Итого за 'Завтрак '		528	19,23	19,69	81,82	582,57	1012,07	213,13	25,76	22,74	119,57	1,52	17,56	13,74	19,89	2,67	0,18	0,08	1,96	3,23	1,16

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

576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,05	1,37	7,96	666,60	74,45	12,14	7,31	12,53	0,31	0,00	14,40	3,00	0,06	0,01	0,01	0,05	0,12	1,20
39	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварным мясом кур	200/15	3,23	7,00	17,98	138,82	25,03	297,16	26,93	22,47	49,82	0,84	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,92	0,86	6,57
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	90	13,05	13,29	15,47	233,52	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 пшеничная вязкая	150	4,88	3,23	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
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	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
Итого за 'Обед '		776	25,89	24,11	108,76	723,48	1285,29	670,46	86,20	99,47	244,97	3,42	38,40	663,92	192,04	2,89	0,17	0,15	5,54	2,65	7,88
Итого за день (1 и 2 смена)			45,12	43,80	190,57	1306,05	2297,36	883,59	111,96	122,21	364,55	4,94	55,96	677,66	211,93	5,56	0,35	0,23	7,50	5,88	9,04

День: пятый Неделя: первая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	PP		HЭ	
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная вязкая со слив/маслом	200/10	6,20	11,33	42,02	289,01	833,08	199,57	138,26	37,20	164,70	0,64	71,20	50,80	79,32	0,38	0,08	0,19	0,82	2,32	1,35
109B	Флан творожный со сгущ/молоком	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
тгк	Хлеб пшеничный	44	3,15	0,31	20,75	98,52	219,56	36,01	7,74	5,36	24,88	0,42	0,00	0,00	0,00	0,48	0,03	0,01	0,32	0,97	0,00
Итого за 'Завтрак '		526	17,67	19,72	83,05	580,04	1114,28	378,25	271,61	59,17	326,36	1,55	120,08	83,83	164,19	1,29	0,15	0,41	1,29	5,45	2,69

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

34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	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	1,17
63	Пушгые шнд с курицей (кур.филе)	200	5,98	5,25	20,13	189,14	451,70	485,42	20,14	29,19	77,97	1,11	18,60	821,13	170,42	0,98	0,09	0,09	1,56	1,73	6,40
90	Котлета рыбная "Любительская" (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	2,04
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	10,26
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,25	16,50	78,72	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
тгк	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	0,00
Итого за 'Обед '		755	25,60	24,17	102,10	756,04	983,24	1791,97	145,05	130,28	425,79	5,73	69,81	3085,36	622,81	6,40	0,38	0,39	4,57	9,47	21,47
Итого за день (1 и 2 смена)			43,27	43,89	185,15	1336,08	2097,52	2170,22	416,67	189,44	752,15	7,28	189,89	3169,19	787,00	7,70	0,54	0,81	5,86	14,92	24,16

День: шестой Неделя: первая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	PP		HЭ	
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" 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	2,13
тгк	Булочка с повидлом	75	3,85	4,40	26,00	162,43	208,41	102,02	26,86	9,93	56,62	0,91	21,03	15,61	38,27	0,73	0,06	0,06	0,56	1,78	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	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
тгк	Батон	45	3,47	1,35	18,87	102,88	193,05	58,95	9,90	14,85	38,25	0,90	0,00	0,00	0,00	0,77	0,07	0,02	0,72	1,35	0,00
Итого за 'Завтрак '		530	19,24	19,02	83,58	582,15	1278,85	971,29	407,67	170,15	461,96	6,58	110,23	78,41	330,39	2,52	0,60	0,45	1,94	7,30	9,44

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

29	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,77	5,40	5,81	75,09	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	2,82
153	Суп с крупой и отварным мясом кур	200/10	5,64	4,33	24,47	165,14	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	0,52
тгк	Капуста тушеная с фаршем (гов)	240	13,46	13,73	26,76	264,76	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	36,13
154	Компот из изюма	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
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,96	0,28	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,01	0,21	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	24	1,49	0,25	9,11	42,41	146,40	51,75	7,39	9,81	32,99	0,81	0,00	0,96	0,24	0,33	0,03	0,01	0,13	0,48	0,00
Итого за 'Обед '		764	23,92	23,93	105,09	709,25	542,93	1210,28	148,88	104,42	300,30	4,29	9,60	2748,36	573,12	7,09	0,25	0,21	4,72	8,91	39,47
Итого за день (1 и 2 смена)			43,16	42,95	188,67	1291,39	1821,78	2181,57	556,55	274,57	762,26	10,87	119,83	2826,77	903,51	9,61	0,86	0,66	6,65	16,21	48,91

День: первый Неделя: вторая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
127-08	Каша пшеничная молочная вязкая со слив/маслом	200/10	8,21	8,91	40,74	292,02	830,75	224,25	126,20	48,67	183,57	1,34	42,00	48,00	79,50	0,35	0,18	0,15	0,73	3,12	0,52
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	34	2,25	0,24	16,03	76,13	169,66	27,82	5,99	4,14	19,23	0,32	0,00	0,00	0,00	0,38	0,03	0,01	0,25	0,75	0,00
Итого за 'Завтрак '		544	18,86	19,72	70,24	571,71	1128,31	443,89	257,32	70,00	376,94	3,12	174,08	111,71	301,88	1,26	0,27	0,49	1,16	6,81	0,98

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

19	Салат из квашеной 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 полевой с курицей	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
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	11,52	4,78	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 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
102B	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	26,60
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 '		785	26,66	25,50	115,29	791,46	2676,95	848,12	104,39	119,14	274,45	3,90	35,30	1405,85	331,22	7,58	0,23	0,17	6,93	3,65	37,06
Итого за день (1 и 2 смена)			45,52	45,22	185,53	1363,17	3805,26	1292,01	361,71	189,14	651,39	7,02	209,38	1517,55	633,10	8,84	0,50	0,66	8,09	10,46	38,04

День: второй Неделя: вторая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба" со слив/маслом	200/10	8,12	10,81	28,38	250,19	783,57	489,07	155,05	101,38	143,38	3,72	0,00	4,00	201,46	0,16	0,28	0,07	0,61	2,84	7,49
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
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	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	39	2,78	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
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 '		577	16,30	16,70	83,73	580,69	1008,80	1258,92	318,21	200,39	259,26	9,84	0,00	34,64	399,58	0,80	0,53	0,16	1,25	5,30	24,69

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

576 T	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,05	1,37	7,96	666,60	74,45	12,14	7,31	12,53	0,31	0,00	14,40	3,00	0,06	0,01	0,01	0,05	0,12	1,20
47	Суп картофельный с бобовыми и отварным мясом кур	200/8	5,06	3,96	26,98	145,76	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
615B	Котлета "Волна" (гов,свин)	90	12,70	17,40	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	Рагу 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
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	28	2,00	0,20	13,20	62,70	139,72	22,92	4,93	3,42	15,83	0,27	0,00	0,00	0,00	0,31	0,03	0,00	0,20	0,62	0,00
ттк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,17	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 '		756	24,08	26,36	106,60	731,88	3031,74	1258,11	108,23	96,88	320,25	4,95	32,38	3437,82	693,03	5,51	0,45	0,25	4,17	7,54	17,47
Итого за день (1 и 2 смена)			40,39	43,06	190,33	1312,57	4040,54	2517,03	426,44	297,27	579,51	14,79	32,38	3472,46	1092,61	6,30	0,99	0,42	5,42	12,84	42,16

День: третий Неделя: вторая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
Завтрак																					
81	Фрикадельки "Петушок" (кур)	75	7,28	10,08	11,89	124,60	94,83	173,07	25,18	44,63	102,08	0,78	14,04	13,68	26,19	0,14	0,04	0,06	3,48	0,32	0,09
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	3,23	20,52	155,50	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
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	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	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,31	20,74	95,52	219,56	36,01	7,74	5,36	24,89	0,42	0,00	0,00	0,00	0,48	0,04	0,01	0,32	0,97	0,00
Итого за 'Завтрак '		519	19,24	19,17	83,22	586,73	457,48	220,65	38,01	50,80	129,67	1,30	28,67	25,22	42,79	0,68	0,08	0,07	3,81	1,30	1,21

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

573В	Салат "Ульява"	60	5,43	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
56	Суп из овощей	200	1,65	4,92	9,58	86,95	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	6,93
157/1В	Битки "Нежные" (гов,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	0,30
97	Макаронные 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	0,00
29В	Напиток из черноплодной рябины	200	0,28	0,04	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	27	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	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 '		747	25,15	24,39	105,99	757,94	407,93	661,96	53,89	65,94	216,92	4,16	19,52	788,90	196,71	8,08	0,32	0,33	4,06	4,22	9,04
Итого за день (1 и 2 смена)			44,39	43,55	189,21	1344,67	865,41	882,60	91,89	116,74	346,59	5,46	48,19	814,12	239,50	8,76	0,40	0,40	7,87	5,53	10,25

День: четвертый Неделя: вторая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
Завтрак																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" 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	2,03
106	Запеканка из творога со сгущ/молоком	60/10	7,40	8,11	14,76	193,53	39,08	96,07	107,20	14,88	133,00	0,31	46,94	36,54	82,93	0,23	0,03	0,18	0,16	2,37	0,21
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	2,85	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
Итого за 'Завтрак '		510	19,15	19,53	67,75	554,03	1070,48	513,35	338,43	91,09	448,05	2,61	131,89	96,35	177,33	1,64	0,33	0,48	1,08	6,34	2,24

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

37/1	Салат из свёклы с сыром	60	2,92	4,79	5,06	72,67	121,63	132,61	95,22	13,72	65,44	0,65	11,34	16,18	22,40	1,41	0,01	0,04	0,09	0,81	1,99
44	Агырчи шыд с отварным мясом кур	200/9	3,76	5,52	13,34	135,13	103,47	316,45	25,21	23,93	61,20	0,73	6,92	753,23	168,27	1,02	0,06	0,05	1,26	1,17	7,18
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	1,67
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	0,00
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	26,60
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	0,01	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед '		764	26,14	23,79	101,10	729,49	1166,05	907,74	165,71	128,25	352,97	4,44	46,39	1001,37	275,73	6,10	0,20	0,23	6,29	5,13	37,44
Итого за день (1 и 2 смена)			45,29	43,32	168,85	1283,52	2236,53	1421,09	504,13	219,34	801,02	7,05	178,28	1097,72	453,06	7,73	0,53	0,71	7,37	11,47	39,68

День: пятый Неделя: вторая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	160	6,41	10,47	18,00	186,85	654,54	228,94	164,26	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	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
293	Булочка "Веснушка"	70	5,63	5,36	19,43	187,90	201,89	70,96	16,92	8,59	50,02	0,63	3,30	1,65	5,82	0,78	0,07	0,04	0,62	1,81	0,03
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	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 '		570	18,06	17,08	83,57	583,04	1086,13	1017,46	340,00	116,85	288,31	6,53	71,26	79,50	279,34	2,12	0,42	0,34	1,75	6,05	18,85

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

74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	224,40	164,40	10,20	8,40	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	15,76	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
166В	Нимыстызь запеканка (минт)	100	15,02	8,74	12,53	198,21	80,53	316,27	54,73	38,17	212,28	1,28	59,04	18,81	102,28	2,54	0,08	0,20	0,78	4,51	0,36
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	10,26
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	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,79	55,98	124,75	20,46	4,40	3,04	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	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	0,02	0,02	0,12	0,40	0,00
Итого за 'Обед '		755	26,03	23,77	101,69	709,27	583,51	1490,50	148,32	103,32	394,28	4,50	102,68	1240,85	401,97	5,56	0,29	0,39	3,07	9,07	61,74
Итого за день (1 и 2 смена)			44,10	40,85	185,26	1292,31	1669,64	2507,96	488,32	220,17	682,58	11,03	173,95	1320,35	681,31	7,68	0,71	0,73	4,82	15,12	80,59

День: шестой Неделя: вторая

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
181-13	Котлеты, биточки, шницели (гов,свин)	60	5,73	7,21	8,14	127,04	58,73	149,54	23,43	14,85	85,53	0,87	21,12	15,09	28,87	0,28	0,14	0,10	1,43	1,89	0,14
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	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	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	0,00	0,62	0,04	0,02	0,41	1,23	0,00
Итого за 'Завтрак '		544	19,24	19,11	80,15	582,95	1119,33	261,51	94,70	28,18	159,29	1,55	49,63	37,73	67,31	1,00	0,19	0,18	1,88	3,53	0,40

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

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 с отварным мясом кур	200/10	4,89	3,88	15,24	102,63	15,43	83,79	8,10	17,32	42,31	0,51	0,00	937,67	195,35	2,01	0,04	0,02	1,14	0,60	0,51
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	47,89	253,79	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
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 пшеничный	25	1,79	0,17	11,79	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,27	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00
ттк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,27	9,48	44,18	152,50	53,90	7,70	10,23	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед '		760	26,51	27,51	114,46	799,87	582,94	531,64	48,75	73,61	228,76	3,09	21,60	1541,73	357,25	8,27	0,17	0,15	4,86	2,55	5,12
Итого за день (1 и 2 смена)			45,75	46,62	194,61	1382,82	1702,27	793,15	143,44	101,79	388,04	4,64	71,23	1579,46	424,56	9,28	0,35	0,33	6,74	6,08	5,52