

Утверждаю
 Директор ООО "Велта"
 Фефилов А.Г.
 01.11.2024 г.



Примерное ежедневное меню

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Витамин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P2	T3	B1	B2		PP	НЗ
82-08	Колбаска "Витаминка"	50	4,55	5,90	1,87	75,97	1059,28	20,04	20,31	2,99	11,81	0,11	7,43	386,67	92,90	1,73	0,00	0,02	0,04	0,12	0,13
106-13	Каша пшеничная вязкая со слив/маслом	200/10	7,55	9,61	31,74	252,01	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
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	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"		506	15,63	15,88	69,36	486,59	2120,49	292,38	157,47	57,99	222,73	1,97	49,43	435,23	172,54	2,60	0,22	0,18	1,11	4,26	1,37

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

15-13	Салат "Газальик"	60	0,78	5,94	6,10	79,04	4,53	141,74	18,26	8,50	14,70	0,36	0,00	147,00	24,84	2,80	0,02	0,02	0,30	0,42	17,73
46	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом кур	200/10	4,35	4,25	16,30	101,49	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
181-13	Котлеты, биточки, шинцели	90	10,70	8,88	24,77	235,10	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,43	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,21	0,76	0,21
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
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	2,56
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	23	1,43	0,24	8,73	40,64	140,30	49,59	7,08	9,40	31,62	0,78	0,00	0,92	0,23	0,32	0,03	0,01	0,13	0,46	0,00
Итого за "Обед"		758	24,95	25,33	107,23	745,17	905,33	651,91	83,23	84,89	161,57	2,77	46,31	1152,41	286,95	4,85	0,18	0,15	2,24	3,67	25,66
Итого за день (1 и 2 смена)			40,58	41,21	176,59	1331,76	3025,82	944,29	240,70	112,88	384,30	4,74	95,74	1587,64	459,49	7,45	0,40	0,33	3,35	7,93	17,43

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Витамин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P2	T3	B1	B2		PP	НЗ
128-08	Каша пшеничная молочная со слив/маслом	200/10	8,94	8,46	24,69	192,60	825,75	131,41	114,32	12,56	82,22	0,17	42,00	40,01	78,00	0,20	0,03	0,13	0,08	0,82	0,53
т.т.к.	Манник со сгущенным молоком	80/25	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	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	44	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"		559	18,39	19,75	83,42	576,25	1077,88	235,93	164,04	23,54	153,56	1,04	81,90	65,96	149,81	0,85	0,08	0,22	0,46	2,50	0,71

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

2	Салат из помидоров с луком и раст/маслом	60	0,62	4,74	4,35	79,44	234,09	133,37	10,76	9,41	16,68	0,45	0,00	288,00	59,85	1,66	0,02	0,02	0,20	0,38	4,98
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,20	6,02	16,40	144,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76
81-08	Фрикадельки "Петушок"	90	12,33	6,70	15,93	147,84	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,47	0,19	16,85	16,42	31,43	0,17	0,01	0,03	0,09	0,38	0,11
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	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
т.т.к.	Хлеб ржаной	49	3,04	0,52	18,59	86,59	298,90	105,64	15,09	20,04	67,36	1,66	0,00	1,96	0,49	0,69	0,06	0,03	0,27	0,98	0,00
Итого за "Обед"		749	23,59	24,03	100,80	713,82	2671,67	704,13	98,68	62,33	209,03	3,88	23,77	1116,48	312,41	5,34	0,19	0,14	1,75	4,78	11,97
Итого за день (1 и 2 смена)			41,98	43,78	184,22	1290,07	3749,55	940,06	262,72	85,87	362,59	4,92	105,67	1182,44	462,22	6,19	0,27	0,36	2,21	7,28	12,68

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

№ рецеп.	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	170	7,79	9,41	18,72	184,81	695,45	243,25	174,52	25,42	153,68	0,57	72,21	50,84	80,24	0,76	0,10	0,23	0,58	2,15	1,73
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
тгк	Печенье для детского питания	50	3,50	8,00	23,00	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
тгк	Хлеб пшеничный	39	2,78	0,28	18,38	87,33	194,61	31,92	6,87	4,75	22,05	0,37	0,00	0,00	0,00	0,43	0,03	0,01	0,28	0,86	0,00
тгк	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 '		559	16,02	19,67	83,04	583,29	941,16	617,67	250,45	45,25	225,88	3,21	81,21	88,84	101,74	1,43	0,17	0,31	1,20	3,81	11,99

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

14-08	Салат "Сезонный"	60	0,69	5,92	5,87	77,24	233,73	116,15	20,60	9,07	19,40	0,33	0,00	721,48	122,61	2,71	0,02	0,02	0,28	0,36	13,97
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,63	4,91	11,54	95,29	605,04	196,70	26,71	14,72	38,61	0,49	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,16
460	Котлеты рубленые из куриного филе	90	13,51	5,06	12,29	156,23	74,20	58,23	33,82	8,62	37,67	0,36	40,62	29,88	45,52	0,32	0,04	0,05	0,29	0,71	0,30
468	Гороховое пюре	150	6,05	9,75	37,90	273,79	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
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	32	2,29	0,23	15,08	71,65	159,68	26,19	5,63	3,90	18,10	0,31	0,00	0,00	0,00	0,35	0,03	0,01	0,23	0,70	0,00
тгк	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 '		762	26,18	26,33	107,36	779,51	1267,50	562,45	103,80	51,71	161,20	3,32	69,14	1532,68	378,35	5,81	0,17	0,15	1,59	3,53	22,03
Итого за день (1 и 2 смена)			42,20	46,00	190,40	1362,79	2208,66	1180,12	354,25	96,96	387,08	6,53	150,35	1621,52	480,09	7,24	0,34	0,46	2,79	7,34	34,02

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

№ рецеп.	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																					
576 T	Огурец свежий (нарезка)	15	0,11	0,01	0,48	2,19	1,20	18,61	3,04	1,83	5,48	0,08	0,00	7,20	1,50	0,02	0,00	0,00	0,02	0,05	0,60
611	Котлеты домашние	50	6,22	5,06	10,06	117,70	318,60	13,25	5,57	2,66	9,34	0,19	11,30	10,67	21,05	0,15	0,01	0,01	0,11	0,29	0,05
106-13	Каша гречневая вязкая	170	6,53	6,61	20,50	178,90	642,64	1,39	7,10	0,36	2,49	0,06	16,59	12,44	18,66	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
тгк	Кекс для детского питания (хл/зав)	1 штг	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	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	47	3,36	0,33	22,16	105,24	234,53	38,46	8,28	5,72	26,58	0,45	0,00	0,00	0,00	0,52	0,03	0,01	0,34	1,03	0,00
Итого за 'Завтрак '		510	18,16	18,22	82,95	583,68	1197,89	82,15	26,85	11,30	45,23	0,86	27,89	30,87	41,35	0,74	0,04	0,02	0,48	1,39	1,77

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

74T	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
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	614,12	278,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
423	Тефтели из говядины	90	12,68	11,93	13,07	201,70	3,96	57,79	11,38	7,39	31,03	0,34	28,80	28,80	54,00	0,29	0,02	0,02	0,21	0,59	1,08
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	5,86	3,88	36,02	203,40	170,60	1,36	2,67	0,10	1,65	0,02	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
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	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
тгк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед '		790	25,12	24,35	100,88	706,91	1340,33	584,37	69,75	47,53	143,91	2,76	69,48	663,89	214,86	2,93	0,12	0,10	1,06	2,73	9,05
Итого за день (1 и 2 смена)			43,27	42,57	183,83	1290,58	2538,22	666,52	96,60	58,83	189,14	3,62	97,37	694,76	256,21	3,67	0,16	0,12	1,54	4,12	10,82

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	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная со слив/маслом	200/10	4,35	11,27	43,99	252,32	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
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,20	7,73	12,04	180,85	33,60	94,81	96,94	13,44	115,14	0,30	64,62	36,17	70,64	0,23	0,04	0,17	0,18	1,79	0,32
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	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	0,00	0,43	0,03	0,01	0,28	0,86	0,00
Итого за 'Завтрак'		509	15,52	19,31	83,62	556,38	1061,39	326,56	242,32	55,39	301,89	1,34	135,82	86,97	149,96	1,04	0,15	0,37	1,28	4,97	1,67

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	Пуштые шyd с курицей	200	2,58	3,97	14,08	141,86	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
90-08	Котлеты рыбные "Любительские"	90	12,81	10,25	17,61	177,33	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
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
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	32	2,29	0,23	15,08	71,65	159,68	26,19	5,63	3,90	18,10	0,31	0,00	0,00	0,00	0,35	0,03	0,01	0,23	0,70	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'		762	23,65	23,88	100,80	705,37	1370,17	1751,58	151,60	133,54	439,01	5,38	69,81	3084,96	622,67	6,46	0,40	0,40	4,55	9,51	25,15
Итого за день (1 и 2 смены)			39,17	43,19	184,42	1261,75	2431,56	2078,14	393,92	188,93	740,90	6,72	205,63	3171,93	772,63	7,50	0,55	0,77	5,83	14,48	26,82

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	HЭ
Завтрак																					
119-08	Каша "Дружба" со слив/маслом	200/10	6,65	11,20	27,73	260,19	783,57	489,07	155,05	101,38	143,38	3,71	0,00	4,00	201,47	0,16	0,28	0,08	0,60	2,84	7,49
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	8,20	7,73	12,04	180,85	33,60	94,81	96,94	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	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	2,14	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
Итого за 'Завтрак'		500	17,23	19,19	67,98	563,82	967,79	618,87	260,13	119,20	276,83	4,38	64,62	40,73	272,25	0,73	0,34	0,26	1,01	5,30	8,93

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

2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	6,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	200	1,62	4,87	11,37	81,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
75-08	Котлета "Детская" (свин,гов)	90	10,56	8,93	23,21	235,53	1123,91	73,05	13,34	3,24	11,20	0,23	8,64	77,76	30,60	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,65
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	26,24	175,50	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,64	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
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	32	2,29	0,23	15,08	71,65	159,68	26,19	5,63	3,90	18,10	0,31	0,00	0,00	0,00	0,35	0,03	0,01	0,23	0,70	0,00
ттк	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00
Итого за 'Обед'		757	24,00	26,75	101,04	728,82	2627,76	589,97	78,65	42,45	140,18	2,66	48,20	1002,50	278,68	5,62	0,14	0,14	1,30	3,31	13,85
Итого за день (1 и 2 смены)			41,23	45,94	169,02	1292,64	3595,55	1208,84	338,78	161,65	417,01	7,04	112,82	1043,23	550,93	6,35	0,48	0,40	2,31	8,61	22,78

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	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
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
130-08	Каша рисовая молочная со слив/маслом	200/5	10,91	11,27	43,99	252,32	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
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	Кекс 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	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,35	23,56	111,96	249,50	40,92	8,79	6,09	28,27	0,47	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за 'Завтрак'		583	16,77	18,22	104,04	572,88	1108,68	518,75	163,31	52,29	203,97	3,34	71,20	80,80	84,32	1,13	0,15	0,22	1,48	3,82	11,35

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
47-08	Суп гороховый с картофелем	200	2,37	7,42	23,96	166,73	630,66	250,54	13,82	18,58	42,02	0,57	0,00	966,40	201,20	1,86	0,04	0,03	1,00	0,87	3,72
76-08	Котлета Загадка	90	15,09	9,34	15,75	179,83	1083,80	342,54	56,82	45,08	202,88	1,31	36,31	10,16	77,97	2,97	0,09	0,15	0,86	4,43	0,72
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
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	2,56
ттк	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	0,00	0,41	0,03	0,01	0,27	0,81	0,00
ттк	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'		757	25,79	26,36	107,47	730,85	2535,92	1525,29	158,23	116,74	403,86	4,55	56,83	1029,82	323,47	7,47	0,33	0,34	3,98	9,60	41,34
Итого за день (1 и 2 смена)			42,56	44,58	211,52	1303,73	3644,60	2044,04	321,55	169,03	607,83	7,89	128,03	1110,62	407,79	8,61	0,48	0,57	5,46	13,43	52,69

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	TЭ	B1	B2		PP	HЭ
Завтрак																					
81-08	Фрикадельки "Петушок"	55	5,14	5,09	9,74	120,07	779,71	22,48	21,84	2,65	15,56	0,12	10,30	10,03	19,21	0,11	0,01	0,02	0,05	0,23	0,07
106-13	Каша пшеничная вязкая со слив/маслом	200/13	8,94	8,88	24,69	192,60	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
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	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'		511	18,91	15,87	67,44	479,14	1860,10	256,04	197,32	26,90	162,94	0,80	61,30	58,03	113,71	0,87	0,09	0,22	0,51	2,46	0,85

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

29-08	Салат картофельный с солеными огурцами	60	5,73	8,03	5,47	96,27	401,66	162,92	10,23	9,64	22,14	0,37	0,00	583,58	121,50	4,04	0,03	0,02	0,33	0,57	2,65
56-08	Суп из овощей с отварным мясом кур	200/10	3,87	5,09	11,62	97,47	612,80	306,88	26,72	23,66	57,62	0,69	6,92	770,46	171,89	1,84	0,07	0,06	1,28	1,18	6,93
444	Куриное филе, тушенное в соусе	90	6,43	7,68	15,77	157,68	1,72	32,97	2,54	2,97	6,42	0,12	5,62	317,09	93,15	0,10	0,00	0,01	0,06	0,17	0,23
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	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	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
ттк	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'		759	24,66	27,27	100,89	710,63	2015,52	659,13	73,43	58,63	174,94	3,04	12,54	1680,89	429,04	7,52	0,20	0,14	2,40	4,56	15,09
Итого за день (1 и 2 смена)			43,57	43,14	168,33	1189,77	3875,62	915,17	270,75	85,53	337,88	3,84	73,84	1738,92	542,75	8,39	0,29	0,36	2,91	7,02	15,94

день: четвертый Неделя: вторая

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

№ рецеп.	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	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
127-08	Каша пшеничная молочная со слив/маслом	200/10	7,55	9,61	31,74	252,01	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
112-08	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
ттк	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 '		550	18,97	19,12	71,30	559,91	1173,73	390,26	202,78	65,49	334,75	3,14	153,46	99,37	266,22	1,35	0,26	0,41	1,23	6,52	1,82

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
44	Агьрчи шид	200	1,76	3,25	11,30	79,61	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18
39/9	Фрикадельки мясные	90	16,81	12,33	30,05	278,15	0,34	5,79	1,83	0,59	2,76	0,04	4,50	6,75	10,13	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	0,17
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	0,26	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	29	1,80	0,31	11,00	51,25	176,90	62,52	8,93	11,86	39,86	0,98	0,00	1,16	0,29	0,41	0,04	0,02	0,16	0,58	0,00
Итого за 'Обед '		794	26,59	23,82	111,94	734,41	1861,49	563,11	77,79	64,01	189,71	3,22	28,98	779,29	199,65	3,69	0,16	0,11	1,68	4,09	8,52
Итого за день (1 и 2 смена)			45,56	42,94	183,24	1294,32	3035,22	953,37	280,57	129,50	524,46	6,36	182,44	878,66	465,87	5,04	0,42	0,52	2,91	10,61	10,34

День: пятый Неделя: вторая

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

№ рецеп.	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	B2		PP	НЭ
Завтрак																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	10,17	14,57	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
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	49	3,50	0,35	23,10	109,72	244,51	40,10	8,62	5,97	27,71	0,47	0,00	0,00	0,00	0,54	0,04	0,01	0,35	1,08	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 '		549	16,84	15,89	72,41	475,86	1092,79	1011,10	365,73	115,34	279,54	6,11	84,96	89,81	292,40	1,63	0,39	0,36	1,33	4,94	19,23

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
113	Борщ сибирский со сметаной	200/5	4,63	3,80	15,09	107,11	40,39	196,42	28,35	15,90	34,03	0,74	4,50	845,84	183,77	1,57	0,02	0,03	0,28	0,59	5,52
87-08	Суфле "Рыбка Золотая"	90	12,25	8,14	19,06	209,14	2031,06	237,86	54,40	32,68	152,65	0,85	56,57	44,57	103,54	0,43	0,06	0,11	0,70	3,13	0,49
ттк	Картофель запеченный	150	3,53	9,03	31,27	218,80	170,13	1003,50	19,20	40,73	102,95	1,60	0,00	35,33	5,30	3,84	0,21	0,12	2,30	3,18	35,33
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	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 '		746	23,97	24,57	100,69	715,55	2717,00	1701,02	127,64	115,20	364,73	5,06	77,27	927,94	293,16	6,42	0,34	0,29	3,52	7,73	43,86
Итого за день (1 и 2 смена)			40,81	40,46	173,10	1191,41	3809,79	2712,12	493,37	230,54	644,27	11,17	162,23	1017,75	585,56	8,05	0,73	0,65	4,85	12,67	63,09

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