

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор ЧУ ОО Петровская школа  
Вяземская Е.К.  
Приказ №55/от «06.07.19» 2019г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
5-11 КЛАССОВ ЧУ ОО ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА**

## 5-11 классы.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
	г	г	г	г	ккал										
<b>День 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	250	9,150	7,750	45,400	282,000	0,700	1,200	0,300	1,000	292,000	262,000	28,000	3,300	59	61
Чай, лимон	200/10	0,200	4,060	13,200	52,580	0,000	3,400	0,000	0,000	15,160	7,140	5,600	0,580	2	133
Хлеб из муки пшеничный Ic	30	1,550	0,800	15,980	81,900	0,110	0,000	0,000	0,060	44,400	0,000	4,800	0,720	3	16
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,040	4,120	0,040	37,400	0,000	0,000	0,080	0,000	0,600	0,000	0,000	0,010	4	6
<b>Итого:</b>		10,940	16,730	74,620	453,880	0,810	4,600	0,380	1,060	352,160	269,140	38,400	4,610		
<b>Обед</b>															
Икра кабачковая промышленного пр-ва	60	1,140	5,340	4,620	71,400	0,010	4,200	0,000	0,030	24,600	22,200	9,000	0,420	5	4
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	300	3,720	0,816	21,780	128,460	0,120	5,330	0,000	0,120	35,380	414,240	33,880	0,890	6	34
Птица отварная	100	22,260	14,210	0,000	232,470	0,120	1,340	0,040	0,120	16,900	143,400	18,300	1,240	7	108
Пюре картофельное	250	5,300	7,800	13,400	206,500	0,175	5,230	0,150	0,150	91,800	161,680	38,900	1,230	8	56
Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0,220	0,080	17,420	69,440	0,060	11,600	0,000	0,008	7,520	6,600	6,200	0,300	9	123
Хлеб из муки пшеничный Ic	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,825	7,087	13,713	127,500	0,047	0,000	0,000	0,029	8,725	0,000	0,000	0,587	10	1
<b>Итого:</b>		39,345	36,663	97,563	972,270	0,707	27,700	0,190	0,467	258,925	748,120	114,280	5,867		
<b>Полдник</b>															
Булочка собственного пр-ва	80	6,210	3,780	41,840	225,600	0,110	0,000	0,000	0,064	17,600	105,890	0,000	1,100	11	466
Ацидофилин промышленного пр-ва	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
Яблоко	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,600	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		12,220	10,590	60,130	388,920	0,170	16,740	0,040	0,224	274,080	295,890	28,000	1,506		
<b>Итого:</b>		62,505	63,983	232,313	1815,070	1,687	49,040	0,610	1,751	885,165	1313,150	180,680	11,983		

## 5-11 классы.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
	г	г	г	г	ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
<b>День 2</b>															
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный	200	15,710	18,130	6,430	249,300	0,080	0,360	0,000	0,000	201,640	303,000	28,800	2,640	82	77
Какао-напиток на молоке	200	6,200	6,400	22,340	169,820	0,040	1,080	0,280	0,140	221,140	185,420	31,780	0,700	15	117
Сыр полутвердый для детского питания до 45% жирности	20	5,200	5,360	0,000	70,400	0,006	0,560	0,042	0,076	208,000	108,000	10,000	0,240	16	27
Хлеб из муки пшеничный 1с	30	1,550	0,800	15,980	81,900	0,110	0,000	0,000	0,060	44,400	0,000	4,800	0,720	3	16
<b>Итого:</b>		28,660	30,690	44,750	571,420	0,236	2,000	0,322	0,276	675,180	596,420	75,380	4,300		
<b>Обед</b>															
Салат из натуральных овощей (огурец/помидор) с р/м	60	0,690	4,270	2,060	50,150	0,024	11,180	0,000	0,030	21,250	18,470	9,960	0,440	19	22
Суп картофельный с фрикадельками	300	3,720	0,816	21,780	177,080	0,120	4,440	0,000	0,120	35,380	414,240	33,880	0,880	18	83
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	100	13,160	9,420	2,710	147,570	0,030	0,360	0,003	0,060	19,800	121,070	18,036	6,060	20	93
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,400	9,640	54,900	360,680	0,280	0,000	0,040	0,140	18,980	270,160	18,890	1,780	21	65
Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,220	0,080	17,420	69,440	0,060	9,600	0,000	0,008	7,520	6,600	6,200	0,300	9	123
Хлеб из муки пшеничный 1с	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,825	7,087	13,713	127,500	0,047	0,000	0,000	0,029	8,725	0,000	0,000	0,587	10	1
<b>Итого:</b>		35,895	32,643	139,213	1068,920	0,736	25,580	0,043	0,397	185,655	830,540	94,966	11,247		
<b>Полдник</b>															
Запеканка из творога	150	20,900	13,560	14,880	171,360	0,060	0,400	0,100	0,130	220,290	287,150	30,300	0,890	22	79
Молоко сгущенное с сахаром	30	2,130	1,500	16,560	88,500	0,018	0,300	0,012	0,114	92,100	65,700	10,200	0,060	23	11
Ряженка промышленного производства	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
Банан	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,090	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		29,040	21,870	49,730	423,180	0,138	10,930	0,152	0,404	568,870	542,850	68,500	1,356		
<b>Итого:</b>		93,595	85,203	233,693	2063,520	1,110	38,510	0,517	1,077	1429,705	1969,810	238,846	16,903		

## 5-11 классы.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
День 3															
Завтрак															
Изделия колбасные вареные (сосиска) для школьного питания отварная	150	24,000	33,000	0,180	367,500	0,000	0,000	0,000	0,190	24,400	0,000	0,000	1,350	24	97
Горошек зеленый консервированный	120	3,720	0,240	7,800	48,000	0,130	12,000	0,000	0,060	32,000	74,400	25,200	0,840	25	3а
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	0,000	0,000	0,006	11,600	4,940	4,500	0,540	26	132
Хлеб из муки пшеничный 1с	30	1,550	0,800	15,980	81,900	0,110	0,000	0,000	0,060	44,400	0,000	4,800	0,720	3	16
Творог детский промышленного пр-ва	100	4,500	8,500	3,500	88,500	0,040	0,600	0,030	0,020	122,000	196,000	15,000	0,100		
<b>Итого:</b>		45,770	45,600	40,460	635,180	0,280	12,600	0,030	0,336	234,400	275,340	49,500	3,550		
Обед															
Салат из свеклы с огурцами солеными с р/м	60	0,860	3,660	4,000	52,440	0,018	3,110	0,000	0,018	18,210	0,000	0,000	0,640	36	36
Щи из шпината со сметаной	250	2,950	1,750	3,530	67,280	0,100	22,180	0,010	0,180	104,250	93,230	70,330	2,700	28	31
Яйцо куриное, сваренное вкрутую	20	2,540	2,300	0,140	31,400	0,010	0,000	0,050	0,090	11,000	73,600	2,400	0,500	29	213
Котлета рыбная	100	22,350	3,110	5,960	136,630	0,030	0,620	0,040	0,190	61,820	261,260	28,660	0,590	30	86
Отварной картофель с маслом сливочным	200	3,860	5,640	21,560	192,580	0,120	28,000	0,040	0,100	18,640	105,420	3,120	1,540	31	54
Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,220	0,080	17,420	69,440	0,060	9,600	0,000	0,008	7,520	6,600	6,200	0,300	9	123
Хлеб из муки пшеничный 1с	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,825	7,087	13,713	127,500	0,047	0,000	0,000	0,029	8,725	0,000	0,000	0,587	10	1
<b>Итого:</b>		39,485	24,957	92,953	813,770	0,560	63,510	0,140	0,625	304,165	540,110	118,710	8,057		
Полдник															
Пирожок из дрожжевого теста с яблоком собств. пр-ва	100	6,500	10,680	37,420	289,480	0,080	0,840	0,070	0,080	39,900	66,180	13,280	1,120	32	139 143
Биойогурт фруктовый питьевой пром. пр-ва	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
Груша	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,020	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		12,510	17,490	55,710	452,800	0,140	11,000	0,110	0,240	296,380	256,180	41,280	1,526		
<b>Итого:</b>		97,765	88,047	189,123	1901,750	0,980	87,110	0,280	1,201	834,945	1071,630	209,490	13,133		

## 5-11 классы.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
	г	г	г	г	ккал										
<b>День 4</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая молочная из пшена и риса «Дружба»	250	7,900	12,730	32,930	278,950	0,100	1,125	0,325	0,125	229,975	217,725	42,475	0,675	33	66
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,800	4,800	21,960	147,840	0,040	0,900	0,220	0,200	184,920	136,500	21,700	0,180	34	125
Ватрушка с творогом промышленного пр-ва	100	10,480	10,900	33,100	287,300	0,080	0,050	0,090	0,160	67,840	111,880	15,860	0,900	35	136
<b>Итого:</b>		23,180	28,430	87,990	714,090	0,220	2,075	0,635	0,485	482,735	466,105	80,035	1,755		
<b>Обед</b>															
Салат из капусты белокачанной, сладкого перца и огурцов с р/м	60	0,800	4,240	2,420	51,330	0,030	41,860	0,000	0,030	19,810	18,630	89,040	0,360	27	9
Суп гороховый вегетарианский	250	7,150	0,500	20,880	127,350	0,250	5,330	0,025	0,075	59,800	104,450	46,520	2,650	37	35
Гренки для супов	10	1,520	0,160	9,720	47,600	0,022	0,000	0,000	0,006	4,000	13,000	2,800	0,220	38	47
Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	100	16,730	15,780	4,250	225,820	0,040	0,480	0,030	0,110	38,440	150,670	25,170	2,260	39	91
Рис с припущенной кукурузой	200	6,020	7,080	33,860	231,720	0,320	16,600	0,020	0,160	50,140	155,380	61,480	1,220	40	60
Сок яблочный	200	1,000	0,200	20,200	90,200	0,020	4,000	0,000	0,020	14,000	14,000	8,000	0,800	41	130
Хлеб из муки пшеничный Ic	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,825	7,087	13,713	127,500	0,047	0,000	0,000	0,029	8,725	0,000	0,000	0,587	10	1
<b>Итого:</b>		39,925	36,377	131,673	1038,020	0,904	68,270	0,050	0,440	268,915	456,130	241,010	9,297		
<b>Полдник</b>															
Макаронны запеченные с сыром	150	10,710	11,040	29,220	271,940	0,050	0,580	0,080	0,090	220,500	150,450	18,030	1,040	42	76
Фиточай	200	0,000	0,000	12,980	49,280	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	0,000	2,160	0,040	43	131
Зефир	20	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	44	702
<b>Итого:</b>		10,710	11,040	42,200	321,220	0,050	0,580	0,080	0,090	230,480	150,450	20,190	1,080		
<b>Итого:</b>		73,815	75,847	261,863	2073,330	1,174	70,925	0,765	1,015	982,130	1072,685	341,235	12,132		

## 5-11 классы.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
	г	г	г	г	ккал										
<b>День 5</b>															
<b>Завтрак</b>															
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,080	4,600	0,280	52,800	0,020	0,000	0,100	0,180	22,000	147,200	48,000	1,000	29	213
Изделия деликатесные из мяса (ветчина)	40	5,960	9,160	0,000	106,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	46	17
Хлеб из муки пшеничный 1с	30	1,550	0,800	15,980	81,900	0,110	0,000	0,000	0,060	44,400	0,000	4,800	0,720	3	16
Йогурт промышленного производства	125	3,500	5,500	8,500	88,500	0,040	0,600	0,030	0,020	122,000	196,000	15,000	0,100		
Чай, лимон	200/10	0,200	4,060	13,200	52,580	0,000	3,400	0,000	0,000	15,160	7,140	5,600	0,580	2	133
<b>Итого:</b>		16,290	24,120	37,960	382,180	0,170	4,000	0,130	0,260	203,560	350,340	73,400	2,400		
<b>Обед</b>															
Салат из огурцов с р/м	60	0,520	4,260	1,570	46,370	0,020	5,670	0,000	0,024	18,000	25,160	9,600	0,370	47	17 (1)
Суп рыбный	250	15,930	0,750	11,530	131,800	0,100	7,380	0,025	0,130	60,750	222,130	40,400	0,890	48	41
Биточки рубленые куриные	100	14,820	15,430	9,920	238,330	0,070	0,500	0,000	0,130	43,000	0,000	0,000	1,550	49	306
Соус молочный	30	1,190	0,940	1,530	26,900	0,009	0,090	0,250	0,036	35,370	28,390	4,540	0,063	50	112
Капуста тушеная	200	4,240	8,960	9,310	159,600	0,060	16,310	0,040	0,080	118,600	93,280	48,270	1,680	51	48
Кисель из ягод свежемороженых (клубника)	200	0,180	0,080	25,090	52,900	0,040	15,000	0,000	0,080	70,040	0,000	1,800	0,140	52	131
Хлеб из муки пшеничный 1с	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,825	7,087	13,713	127,500	0,047	0,000	0,000	0,029	8,725	0,000	0,000	0,587	10	1
<b>Итого:</b>		43,585	38,837	99,293	919,900	0,521	44,950	0,315	0,519	428,485	368,960	112,610	6,480		
<b>Полдник</b>															
Кекс столичный собственного производства	100	6,100	18,460	56,300	416,000	0,100	0,000	0,000	0,140	36,640	0,000	0,000	1,600	53	487
Кефир	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
<b>Итого:</b>		11,700	24,860	64,500	534,000	0,160	0,140	0,040	0,280	276,640	190,000	28,000	1,800		
<b>Итого:</b>		71,575	87,817	201,753	1836,080	0,851	49,090	0,485	1,059	908,685	909,300	214,010	10,680		

## 5-11 классы.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
День 6															
Завтрак															
Каша рисовая молочная	250	7,550	12,450	39,150	299,175	0,075	1,125	0,330	0,025	235,930	219,230	41,930	0,700	54	70
Какао-напиток на молоке	200	6,200	6,400	22,340	169,820	0,040	1,080	0,280	0,240	221,140	185,420	31,780	0,700	15	117
Хлеб из муки пшеничный 1с	30	1,550	0,800	15,980	81,900	0,110	0,000	0,000	0,060	44,400	0,000	4,800	0,720	3	16
Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,040	4,120	0,040	37,400	0,000	0,000	0,080	0,000	0,600	0,000	0,000	0,010	4	6
Фруктовый десерт (яблоко, клубника) промышленного пр-ва	100	0,300	0,000	27,900	112,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0	0
<b>Итого:</b>		15,640	23,770	105,410	701,095	0,225	2,205	0,690	0,325	502,070	404,650	78,510	2,130		
Обед															
Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,570	4,300	6,260	65,470	0,030	3,350	0,000	0,030	22,400	23,030	8,080	0,660	55	14
Рассольник домашний на м/б со сметаной	300	5,076	2,860	18,360	142,120	0,156	10,960	0,012	0,120	63,900	214,290	43,560	1,320	56	32
Жаркое по-домашнему	250	13,280	13,580	24,250	384,680	0,200	5,130	0,025	0,175	36,380	212,850	57,900	0,450	57	94
Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,220	0,080	17,420	69,440	0,060	9,600	0,000	0,008	7,520	6,600	6,200	0,300	9	123
Хлеб из муки пшеничный 1с	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,825	7,087	13,713	127,500	0,047	0,000	0,000	0,029	8,725	0,000	0,000	0,587	10	1
<b>Итого:</b>		25,851	29,237	106,633	925,710	0,668	29,040	0,037	0,372	212,925	456,770	123,740	4,517		
Полдник															
Булочка с корицей собственного пр-ва	80	6,210	3,780	41,840	225,600	0,110	0,240	0,008	0,050	16,110	55,380	9,950	0,780	58	438
Ряженка промышленного производства	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
Банан	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,090	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		12,220	10,590	60,130	388,920	0,170	10,470	0,048	0,210	272,590	245,380	37,950	1,186		
<b>Итого:</b>		53,711	63,597	272,173	2015,725	1,063	41,715	0,775	0,907	987,585	1106,800	240,200	7,833		

## 5-11 классы.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
	г	г	г	г	ккал										
<b>День 7</b>															
<b>Завтрак</b>															
Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	250	9,150	7,750	45,400	282,000	0,700	1,200	0,300	1,000	292,000	262,000	28,000	3,300	59	61
Сыр полутвердый для детского питания до 45% жирности	20	5,200	5,360	0,000	70,400	0,006	0,560	0,042	0,076	208,000	108,000	10,000	0,240	16	27
Хлеб из муки пшеничный 1с	30	1,550	0,800	15,980	81,900	0,110	0,000	0,000	0,060	44,400	0,000	4,800	0,720	3	16
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,006	11,600	4,940	4,500	0,540	26	132
<b>Итого:</b>		27,900	16,970	74,380	483,580	0,816	7,760	0,342	1,142	556,000	374,940	47,300	4,800		
<b>Обед</b>															
Салат из помидоров с репчатым луком и с растительным маслом	60	0,660	4,290	2,700	53,210	0,036	16,580	0,000	0,024	9,700	18,050	10,940	0,510	60	20
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	2,500	2,800	17,000	103,250	0,100	8,250	0,000	0,050	25,900	0,000	0,000	1,030	61	80
Азу из говядины	100	13,750	10,860	3,490	166,000	0,050	0,740	0,000	0,090	0,000	0,000	1,050	2,480	62	277
Изделия макаронные отварные	250	16,096	1,380	52,730	258,500	0,150	0,000	0,000	0,050	12,470	62,750	27,750	2,020	63	204
Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	90,200	0,020	6,600	0,000	0,020	14,000	14,000	8,000	0,800	41	130
Хлеб из муки пшеничный 1с	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,825	7,087	13,713	127,500	0,047	0,000	0,000	0,029	8,725	0,000	0,000	0,587	10	1
<b>Итого:</b>		40,711	27,947	136,463	935,160	0,578	32,170	0,000	0,273	144,795	94,800	55,740	8,627		
<b>Полдник</b>															
Запеканка из творога	150	20,900	13,560	14,880	171,360	0,060	0,400	0,150	0,370	220,290	287,150	30,300	0,890	22	79
Джем абрикосовый	20	0,010	0,000	14,320	57,680	0,000	0,480	0,000	0,000	2,400	0,000	1,800	0,080	64	Н
Ацидофилин промышленного производства	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
<b>Итого:</b>		26,510	19,960	37,400	347,040	0,120	1,020	0,190	0,510	462,690	477,150	60,100	1,170		
<b>Итого:</b>		95,121	64,877	248,243	1765,780	1,514	40,950	0,532	1,925	1163,485	946,890	163,140	14,597		



## 5-11 классы.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
День 8															
Завтрак															
Каша овсяная молочная	250	8,330	13,880	28,300	270,550	0,130	1,130	0,330	0,300	238,530	276,500	57,950	1,130	14	67
Колбаса варено- копченая (в том числе из мяса птицы) для школьного питания)	40	5,120	8,880	0,600	71,600	0,090	0,000	0,000	0,000	11,600	0,000	0,000	0,700	65	9
Хлеб из муки пшеничный Ic	30	1,550	0,800	15,980	81,900	0,110	0,000	0,000	0,060	44,400	0,000	4,800	0,720	3	16
Чай с лимоном	200/10	0,200	4,060	13,200	52,580	0,000	3,400	0,000	0,000	15,160	7,140	5,600	0,580	2	133
Мандарин	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,020	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		15,610	28,030	68,170	521,950	0,330	14,550	0,330	0,380	326,170	283,640	68,350	3,336		
Обед															
Огурцы консервирован, без уксуса	60	1,680	0,000	0,780	9,660	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	66	
Суп овощной на к/б	250	4,300	0,630	10,450	76,500	0,200	17,900	0,000	0,750	41,380	382,430	43,030	1,100	67	39
Рыба (филе) припущенная	100	19,300	1,180	0,270	88,330	0,050	1,400	0,001	0,080	19,500	294,700	19,800	0,660	68	245
Картофельное пюре	250	5,300	7,800	13,400	206,500	0,180	5,230	0,150	0,150	91,800	161,680	38,900	1,230	8	56
Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0,220	0,080	17,420	69,440	0,060	11,600	0,000	0,008	7,520	6,600	6,200	0,300	9	123
Хлеб из муки пшеничный Ic	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,825	7,087	13,713	127,500	0,047	0,000	0,000	0,029	8,725	0,000	0,000	0,587	10	1
<b>Итого:</b>		37,505	18,107	82,663	714,430	0,712	36,130	0,151	1,027	242,925	845,410	115,930	5,077		
Полдник															
Пирожок с капустой и яйцом собственного пр-ва	100	6,830	9,900	29,480	249,180	0,070	1,310	0,090	0,100	46,890	72,420	14,820	0,850	69	138
Фиточай	200	0,000	0,000	12,980	49,280	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	0,000	2,160	0,040	43	131
<b>Итого:</b>		6,830	9,900	42,460	298,460	0,070	1,310	0,090	0,100	56,870	72,420	16,980	0,890		
<b>Итого:</b>		59,945	56,037	193,293	1534,840	1,112	51,990	0,571	1,507	625,965	1201,470	201,260	9,303		

## 5-11 классы.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
<b>День 9</b>															
<b>Завтрак</b>															
Суфле творожное запеченное	160	22,880	14,350	19,650	308,480	0,080	0,400	0,140	0,140	225,140	310,160	31,570	1,060	70	82
Молоко сгущенное с сахаром	30	2,130	1,500	16,560	88,500	0,018	0,300	0,012	0,114	92,100	65,700	10,200	0,060	23	11
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,800	4,800	21,960	147,840	0,040	0,900	0,220	0,200	184,920	136,500	21,700	0,180	34	125
Сыр полутвердый для детского питания до 45% жирности	20	5,200	5,360	0,000	70,400	0,006	0,560	0,042	0,076	208,000	108,000	10,000	0,240	16	27
Хлеб из муки пшеничный 1с	30	1,550	0,800	15,980	81,900	0,110	0,000	0,000	0,060	44,400	0,000	4,800	0,720	3	16
Груша	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,020	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		36,970	27,220	84,240	742,440	0,254	12,180	0,414	0,610	771,040	620,360	78,270	2,466		
<b>Обед</b>															
Салат витаминный (белокачанная капуста, морковь) с р/м	60	0,990	4,250	2,950	54,460	0,020	15,460	0,000	0,024	27,940	20,160	11,330	0,350	71	11
Бульон куриный	300	1,440	0,000	1,620	123,000	0,000	0,420	0,000	0,120	24,330	0,000	0,000	0,120	72	108
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,540	2,300	0,140	31,400	0,010	0,000	0,500	0,090	11,000	0,000	2,400	0,500	29	213
Гренки для супов	10	1,520	0,160	9,720	47,600	0,022	0,000	0,000	0,006	4,000	13,000	2,800	0,220	38	47
Плов из птицы	200	20,000	18,480	33,400	380,000	0,240	0,520	0,000	0,100	37,760	205,280	0,000	1,800	73	304
Компот из плодов сухих (курага)	200	1,040	0,000	26,960	107,440	0,020	0,800	0,000	0,040	41,140	25,200	22,960	0,680	74	122
Хлеб из муки пшеничный 1с	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,825	7,087	13,713	127,500	0,047	0,000	0,000	0,029	8,725	0,000	0,000	0,587	10	1
<b>Итого:</b>		34,235	33,607	115,133	1007,900	0,534	17,200	0,500	0,419	228,895	263,640	47,490	5,457		
<b>Полдник</b>															
Винегрет овощной	120	1,930	6,230	10,030	109,810	0,072	13,200	0,000	0,060	32,040	56,510	26,330	1,080	75	2
Изделия колбасные вареные (сосиска) для школьного питания отварная	100	16,000	22,000	0,120	245,000	0,000	0,000	0,000	0,130	16,300	0,000	0,000	0,900	24	97
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,550	0,530	10,650	54,600	0,070	0,000	0,000	0,040	29,600	0,000	3,200	0,480	3	16
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,006	11,600	4,940	4,500	0,540	26	132
<b>Итого:</b>		31,480	31,820	33,800	458,690	0,142	19,200	0,000	0,236	89,540	61,450	34,030	3,000		
<b>Итого:</b>		102,685	92,647	233,173	2209,030	0,930	48,580	0,914	1,265	1089,475	945,450	159,790	10,923		

## 5-11 классы.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карт	№ рецептуры
						В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe		
	г	г	г	г	ккал										
<b>День 10</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша манная молочная	200	6,000	8,200	29,300	215,000	0,320	0,220	0,000	0,140	125,480	0,000	0,000	0,400	77	132
Бутерброд с колбасой в/к	60	5,100	8,220	12,420	144,000	0,100	0,000	0,050	0,110	146,300	70,800	8,400	1,190	78	478 (1)
Какао-напиток на молоке	200	6,200	6,400	22,340	169,820	0,040	1,080	0,280	0,140	221,140	185,420	31,780	0,700	15	117
Апельсин	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	10,020	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,206	13	140
<b>Итого:</b>		17,710	23,230	74,150	574,140	0,460	11,320	0,330	0,410	509,400	256,220	40,180	2,496		
<b>Обед</b>															
Салат из огурцов с р/м	60	0,520	4,260	1,570	46,370	0,020	5,670	0,000	0,024	18,000	25,160	9,600	0,370	47	17 (1)
Борщ с капустой и картофелем на м/б со сметаной	300	4,620	2,620	8,140	97,470	0,096	14,980	0,030	0,098	88,120	190,840	37,180	1,320	79	28
Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	250	20,650	18,740	21,730	350,190	1,850	9,850	0,050	0,200	61,090	253,040	43,740	3,800	63	100
Кисель из ягод свежемороженых (клубника)	200	0,180	0,080	25,090	52,900	0,040	15,000	0,000	0,080	70,040	0,000	1,800	0,140	52	131
Хлеб из муки пшеничный Ic	50	3,880	1,330	26,630	136,500	0,175	0,000	0,000	0,010	74,000	0,000	8,000	1,200	3	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,825	7,087	13,713	127,500	0,047	0,000	0,000	0,029	8,725	0,000	0,000	0,587	10	1
<b>Итого:</b>		32,675	34,117	96,873	810,930	2,228	45,500	0,080	0,441	319,975	469,040	100,320	7,417		
<b>Полдник</b>															
Кекс весенний промышленного пр-ва	100	6,100	18,460	56,300	416,000	0,100	0,000	0,000	0,140	36,640	0,000	0,000	1,600	53	84а
Биойогурт фруктовый питьевой пром. пр-ва	200	5,600	6,400	8,200	118,000	0,060	0,140	0,040	0,140	240,000	190,000	28,000	0,200	12	119
<b>Итого:</b>		11,700	24,860	64,500	534,000	0,160	0,140	0,040	0,280	276,640	190,000	28,000	1,800		
<b>Итого:</b>		62,085	82,207	235,523	1919,070	2,848	56,960	0,450	1,131	1106,015	915,260	168,500	11,713		