****

**5-11 классы**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | |  |
| 209(Б) | Яйцо вареное | 40,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1 |
| 327 (А) | Каша молочная "Дружба" | 250,00 | 7,31 | 15,05 | 41,45 | 330 | 0,15 | 1,51 | 0,06 | 128 | 1,35 | 18 | 0,64 |
| 383(Б) | Какао с молоком сгущен. | 200,00 | 3,67 | 2,60 | 25,09 | 138,40 | 0,06 | 0,38 | 0,03 | 128,00 | 135,00 | 18,00 | 0,64 |
| 90(А) | Батон нарезной | 60 | 4,5 | 1,8 | 31,8 | 162 | 0,19 | 0 | 0 | 19,32 | 73,08 | 15,72 | 0,72 |
|  | Итого | 550,00 | 20,58 | 24,05 | 98,64 | 693,4 | 0,43 | 1,89 | 0,19 | 325,87 | 342,04 | 83,92 | 3,32 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | | 14 | 15 |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 436(Б) | Жаркое по-домашнему с курицей | 300 | 9,78 | 14,1 | 19,88 | 326,2 | 0,11 | 7,17 | 0,22 | 17,5 | 27,8 | 35,2 | | 2,19 |
| 433(А) | Чай с лимоном | 200/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | | 0,9 |
| Гост | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,5 | 25,5 | 125 | 0,22 | 0 | 0 | 22,54 | 82,26 | 18,34 | | 0,84 |
| 80(А) | Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54 | 0 | 0,24 | 0,03 | 150 | 81 | 7,5 | | 0,16 |
|  | Итого | 572 | 17,74 | 19,0 | 60,6 | 564,2 | 0,33 | 10,31 | 0,25 | 198,09 | 200,84 | 64,28 | | 4,09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | | | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 435(А**)** | Зеленый горошек | | 20,00 | 0,6 | 0,61 | 1,26 | 68 | 0,02 | 1,94 | 0,0 | 3,96 | | 12,16 | 4,07 | 0,13 |
| 449(А) | Рис припущенный | | 200 | 4,92 | 6,46 | 50,02 | 284,00 | 0,04 | 0 | 0,04 | 6,44 | | 106,32 | 35,02 | 0,7 |
| 155(А) | Гуляш из говядины | | 50/75 | 16,15 | 7,02 | 4,79 | 147 | 0,1 | 3,12 | 0,02 | 16,93 | | 178,64 | 25,65 | 8,85 |
| 431(А) | Чай с молоком | | 200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56,0 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 63,30 | | 50,76 | 10,08 | 0,62 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | | 50 | 4,25 | 0,50 | 25,50 | 125,00 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 22,54 | | 85,26 | 18,34 | 0,84 |
|  | Итого | | 595 | 27,46 | 16,22 | 90,93 | 680 | 0,34 | 5,78 | 0,07 | 107,03 | | 408,78 | 87,92 | 10,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 14(А) | свежий помидор | | 50 | | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 0,03 | 12,50 | 0,0 | 7,00 | 13,00 | 10,0 | 0,45 |
| 445(А) | Каша гречневая рассыпчатая | | 200 | | 11,65 | 8,81 | 57,41 | 36 | 0,37 | 0 | 0,04 | 22,97 | 276,61 | 185 | 6,21 |
| 168(А) | Котлета домашняя | | 75 | | 9,74 | 15,23 | 8,6 | 297 | 0,16 | 0,18 | 0,02 | 14,41 | 96,54 | 18,72 | 1,08 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком сгущ. | | 200 | | 1,36 | 1,61 | 10,64 | 61,00 | 0,01 | 0,19 | 0,00 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб ржано- пшеничный | | 50 | | 3,25 | 0,50 | 21,00 | 105,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 16,87 | 93,75 | 22,5 | 1,56 |
| 5(Б) | Вафли | | 12 | | 0,66 | 3,36 | 7,32 | 62,4 | 0 | 0 | 0 | 62,3 | 85,0 | 0 | 0 |
|  | Итого | | 575 | | 26,55 | 26,25 | 99,55 | 511 | 0,68 | 12,87 | 0,06 | 119,58 | 521,51 | 242,68 | 9,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | | **Mg** | | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | | 14 | | 15 |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 59(А) | Салат из св.огурцов с растит. м. | 60 | 0,44 | | 5,05 | 1,44 | 53,00 | 0,01 | 5,56 | 0,00 | 13,89 | | 23,35 | | 7,85 | 0,34 |
| 291(Б) | Плов из птицы | 250 | 17,65 | | 10,9 | 37,21 | 449,71 | 0,08 | 5,82 | 0,02 | 166,23 | | 312,72 | | 28,03 | 0,66 |
| 433(А) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | | 8,24 | | 4,40 | 0,86 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | | 0,5 | 25,5 | 125 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | | 60,90 | | 13,10 | 0,6 |
|  | Итого | 560 | 22,54 | | 16,5 | 79,16 | 684,71 | 0,25 | 11,48 | 0,02 | 201,47 | | 405,21 | | 53,38 | 2,46 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | | **С** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 64(А) | Салат из свеклы с раст. маслом с яйцом вареным | 60,00 | 0,84 | 5,05 | 5,07 | 69,00 | | 0,01 | 5,64 | 0,00 | 23,07 | 24,25 | 12,54 | 0,8 |
| 209(Б) | 20,00 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,50 | | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 11,00 | 2,4 | 38,4 | 0,5 |
| 443(А) | Пюре картофельное | 200,00 | 4,32 | 7,46 | 29,4 | 208 | | 0,2 | 34,6 | 0,04 | 92,66 | 128,94 | 45,98 | 1,86 |
| 143(Б) | Котлета рыбная | 70 | 9,5 | 2,4 | 7,2 | 88 | | 0,09 | 1,5 | 0 | 188,61 | 212,5 | 0 | 0,38 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком сгущ. | 200 | 1,36 | 1,61 | 10,64 | 61,00 | | 0,01 | 0,19 | 0,00 | 58,33 | 41,61 | 6,46 | 0,03 |
| Гост | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 84 | | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 13,5 | 73,00 | 18,00 | 1,25 |
|  | Итого | 590,00 | 21,17 | 19,22 | 69,26 | 541,5 | | 0,41 | 41,93 | 0,09 | 387,17 | 482,7 | 121,38 | 4,82 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | | **Ca** | **P** | **Mg** | | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 12 | 13 | 14 | | 15 |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 317(А) | Рагу из овощей | 250 | 4,57 | 9,97 | 26,45 | 217,5 | 0,15 | 59,47 | 0,05 | 86,95 | | 118,37 | | 55,55 | 1,9 |
| 207(А) | Курица отварная | 90 | 27,50 | 10,62 | 1,00 | 210,60 | 0,09 | 0,27 | 0,09 | 28,13 | | 247,80 | | 27,82 | 2,12 |
| 433(А) | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | | 8,24 | | 4,4 | 086 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,50 | 25,50 | 125,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 16,10 | | 60,90 | | 13,10 | 0,6 |
|  | Итого | 590,00 | 36,52 | 21,14 | 67,96 | 610,1 | 0,4 | 59,84 | 0,14 | 136,43 | | 435,31 | | 100,87 | 5,48 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | | | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | | **В1** | | | **С** | **A** | | **Ca** | | | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | | 8 | | | 9 | 10 | | 12 | | | 13 | 14 | 15 |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 12(А) | Огурец свежий | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,30 | | | 7,00 | | 0,0 | 5,0 | | | 0,0 | |  | 8,5 | | 19,5 | 0,3 |
| 265(А) | Макароны отварные с сыром | 250/20 | 15,17 | 18,7 | 59,95 | | | 477,5 | | 0,22 | 0,4 | | | 0,12 | | 280,27 | 238,87 | | 52,32 | 1,65 |
| 423(А) | Кофейный напиток с молоком сгущ. | 200,00 | 1,36 | 1,61 | 10,64 | | | 61,00 | | 0,01 | 0,19 | | | 0,00 | | 58,33 | 41,61 | | 6,46 | 0,03 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 0,5 | 25,5 | | | 125 | | 0,16 | 0,00 | | | 0,00 | | 16,1 | 60,9 | | 13,1 | 0,6 |
|  | Итого | 570 | 21,18 | 20,86 | 97,39 | | | 670,5 | | 0,39 | 5,59 | | | 0,12 | | 363,2 | 360,38 | | 76,88 | 2,58 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | **P** | | **Mg** | | **Fe** |
|
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | | 14 | | 15 |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 364(А) | | Омлет из яиц с маслом сл. | 110/5 | 11,04 | 18,4 | 2,04 | | 218 | 0,03 | 0,38 | 0,26 | 83,4 | | 182,5 | | 13,96 | 2,04 |
| 279(А) | | Блины со сливочным маслом | 150/10 | 12,04 | 28,9 | 65,52 | | 574,5 | 0,19 | 1,09 | 0,19 | 124,93 | | 171,96 | | 27,3 | 1,32 |
| 382 | | Какао с молоком сгущ. | 200,00 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | | 218,98 | 0,00 | 1,92 | 0,00 | 179,42 | | 179,02 | | 26,06 | 0,92 |
| ГОСТ | | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | | 84 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | | 75,00 | | 18,00 | 1,25 |
|  | | Итого | 515 | 31,4 | 53,46 | 122,78 | | 1095,48 | 0,31 | 3,39 | 0,45 | 371,25 | | 608,48 | | 85,32 | 5,53 |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1** | **С** | **A** | **Ca** | | **P** | **Mg** | **Fe** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | | 13 | 14 | 15 |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 209(Б) | Яйцо вареное | 40,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | | 22,00 | 76,80 | 4,8 | 1,00 |
| 298(Б) | Голубцы ленивые | 250 | 19,5 | 6,6 | 27,6 | 248,75 | 0,0 | 42,9 | 0 | | 147,2 | 0 | 56,75 | 2,1 |
| 433(А) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,16 |
| Гост | Хлеб пшеничный | 60 | 5,1 | 0,6 | 30,6 | 150 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | | 16,10 | 60,90 | 13,10 | 0,6 |
| 80(А) | Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54 | 0 | 0,24 | 0,03 | | 150 | 81 | 7,5 | 016 |
|  | Итого | 565 | 33,35 | 16,2 | 73,51 | 572,75 | 0,18 | 43,24 | 0,13 | | 330,55 | 226,94 | 86,55 | 4,02 |