



10 дневное меню 1-4 классы

1 день

Наименование	Сборник рецептов школьного	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша рисовая молочная	2011	174	160		197	2,32	3,96	28,97
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
Итого			420		513	6,55	5,62	67,27
Обед (ОВЗ, 1-4)								
Макароны с сыром	2011	289	200		333,5	11,1	5	59,4
Салат витаминный	2011	63	100		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	1,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			600		749,5	15,73	6,67	117,7
Полдник (подвоз)								
Яйцо варенные	2011	209	40		63	5,1	4,6	0,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
Итого			300		379	26,24	13,95	209,57
Итого за день			1320		1641,5	48,52	26,24	394,54

2 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша пшеничная молочная	2011	174	160		212	2,32	3,96	28,97
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
Итого			420		528	6,55	5,62	67,27
Обед (ОВЗ, 1-4)								
Суп картофельный с макаронными изделиями	2011	103	200		61	6	5	3
Салат из свеклы оварной	2011	68	100		70	0	0	14
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	1,66	24,6
Кофейный напиток с молоком	2011	379	200		54	3,52	3,72	25,49
Итого			600		447	13,38	10,53	66,29
Полдник (подвоз)								
Сыр	2011	15	15		193	3,48	4,43	0
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			275		509	7,71	6,09	38,3
Итого за день			1295		1483,78	27,64	22,24	171,86

3 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Омлет	2011	210	55		184	14,27	22,16	2,65
Какао на молоке	2011	382	200		325,6	3,52	3,72	25,49
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
Итого			315		771,6	20,89	26,98	49,44
Обед (ОВЗ, 1-4)								
Рагу из птицы	2011	289	50		471,25	12,55	12,99	4,01
Рожки отварные	2011	171	200		122	3	2	11
Салат "Студенческий"	2011	95	100		137	4	11	7
Хлеб	2011	796	100		262	3,1	1,1	21,3
Какао на молоке	2011	382	200		325,6	3,52	3,72	25,49
Итого			650		1318,32	26,43	30,31	68,6
Полдник (подвоз)								
Масло	2011	14	15		161	0	12,3	0,15
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
Итого			275		477	3,37	13,4	35,15
Итого за день			1240		2566,92	50,69	70,69	153,19

4 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша рисовая молочная	2011	174	210		197	3,09	4,07	36,98
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Итого			470		513	7,32	4,73	75,28
Обед (ОВЗ, 1-4)								
Суп картофельный с горохом	2011	102	200		54,3	4,39	4,22	13,06
Салат витаминный	2011	63	100		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			600		470,3	7,04	4,56	59,06
Полдник (подвоз)								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,32	0,24	20,08
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			290,8		408	4,57	0,57	46,08
Итого за день			1360,8		1391,3	18,93	9,86	180,42

5 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша гречневая с маслом	2011	174	160		236	4,67	4,86	25,83
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
Итого			420		552	6,92	5,19	51,83
Обед (ОВЗ, 1-4)								
Тефтели мясные с рисом в соусе	2011	279	60		197,87	8,87	9,83	11,71
Пюре картофельное	2011	310	200		189,8	3,81	5,76	30,68
Салат из белокочанной капусты и моркови	2011	61	100		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			600		803,67	15,33	15,93	88,39
Полдник (подвоз)								
Сыр, масло	2011	6	40		193	4,9	11,55	17,1
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			300		509	7,15	11,88	43,1
Итого за день			1320		1864,67	29,4	33	183,32

6 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Омлет	2011	210	55		184	14,27	22,16	2,65
Компот из сухофруктов	2011	349	200		127,8	0,04	0	24,76
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
Итого			315		573,8	17,41	23,26	48,71
Обед (ОВЗ, 1-4)								
Борщ	2011	289	200		82	11,1	5	59,4
Салат "Студенческий"	2011	95	100		137	4	11	7
Хлеб	2011	796	100		262	3,1	1,1	21,3
Компот из сухофруктов	2011	349	200		127,8	0,04	0	24,76
Итого			600		608,8	18,04	16,6	112,26
Полдник (подвоз)								
Яйцо варенные	2011	209	40		63	5,1	4,6	0,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
Итого			300		379	8,47	5,7	35,3
Итого за день			1215		1561,6	43,92	45,56	196,27

7 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша пшеничная молочная	2011	174	160		212	2,32	3,96	28,97
Кисель	2011	358	200		106,2	0,04	0	24,76
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
Итого			420		580,2	5,16	4,51	83,63
Обед (ОВЗ, 1-4)								
Рыба жаренная в сметане	2011	230	75		150	13,87	7,85	6,53
Рис отварной	2011	171	100		226	2,4	2,88	25,02
Винегрет с растительным маслом	2011	75	100	3,15	109	1	4	8
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Кисель	2011	358	200		106,2	0,04	0	24,76
Итого			575		853,46	21,53	15,53	89,23
Полдник (подвоз)								
Сыр	2011	15	15		193	3,48	4,43	0
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			275		509	7,71	5,09	38,3
Итого за день			1270		1942,66	34,4	25,13	211,16

8 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Омлет	2011	210	55		184	14,27	22,16	2,65
Какао на молоке	2011	382	200		325,6	3,52	3,72	25,49
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
Итого			315		771,6	20,59	26,43	58,04
Обед (ОВЗ, 1-4)								
Суп рыбный	2011	88	200		134	4	5	9
Салат "Витаминный"	2011	63	100		80	1	0	12
Хлеб	2011	796	100		262	2,8	0,55	29,9
Какао на молоке	2011	382	200		325,6	3,52	3,72	25,49
Итого			600		801	11,47	9,77	76,6
Полдник (подвоз)								
Масло	2011	14	15		161	0	12,3	0,15
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			275		477	3,07	12,85	43,75
Итого за день			1190		2049,7	35,13	49,05	178,39

9 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша рисовая молочная	2011	174	200		197	3,09	4,07	36,98
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Итого			460		513	7,32	4,73	75,28
Обед (ОВЗ, 1-4)								
Котлета в соусе	2011	268	75		228,75	12,44	9,24	12,56
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Гречка отварная	2011	171	100		189,8	5,75	4,06	25,76
Салат из свеклы оварной	2011	68	100		70	0	0	14
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			575		804,55	22,42	13,97	90,12
Полдник (подвоз)								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,32	0,24	20,08
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			290,8		408	6,55	0,9	58,38
Итого за день			1325,8		1725,55	36,29	19,6	223,78

10 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша пшеничная молочная	2011	174	200		197	3,09	4,07	36,98
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Итого			460		513	7,32	4,73	75,28
Обед (ОВЗ, 1-4)								
Макароны с сыром	2011	289	200		333,5	11,1	5	59,4
Салат витаминный	2011	63	100		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			600		749,5	15,73	5,67	117,7
Полдник (подвоз)								
Сыр, масло	2011	6	40		193	4,9	11,55	17,1
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Итого			340		509	9,13	12,21	55,4
Итого за день			1400		1771,5	32,18	22,61	248,38



10 дневное меню 5-11 классы

1 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша рисовая молочная	2011	174	210		197	3,09	4,07	36,98
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
Итого			470		513	7,32	5,73	75,28
Обед (ОВЗ, 5-11)								
Макароны с сыром	2011	289	270		333,5	11,1	5	59,4
Салат витаминный	2011	63	130		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	1,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			700		749,5	15,73	6,67	117,7
Полдник (подвоз)								
Яйцо варенное	2011	209	40		63	5,1	4,6	0,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
Итого			300		1524,5	27,01	14,06	217,58
Итого за день			1470		2787	50,06	26,46	410,56

2 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша пшеничная молочная	2011	174	210		197	3,09	4,07	36,98
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
Итого			470		513	7,32	5,73	75,28
Обед (ОВЗ, 5-11)								
Суп картофельный с макаронными изделиями	2011	103	250		104,75	2,69	2,84	17,14
Салат из свеклы оварной	2011	68	150		70	0	0	14
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	1,66	24,6
Кофейный напиток с молоком	2011	379	200		145,2	3,52	3,72	25,49
Итого			700		582	10,17	8,23	80,73
Полдник (подвоз)								
Сыр	2011	15	20		72,8	4,64	5,9	0
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	1,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			280		388,8	8,87	7,56	38,3
Итого за день			1450		1484	26,36	21,52	194,31

3 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Омлет	2011	210	110		535,86	28,54	44,32	5,3
Какао на молоке	2011	382	200		145,2	3,52	3,72	25,49
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
Итого			370		943,06	35,16	49,14	52,09
Обед (ОВЗ, 5-11)								
Рагу из птицы	2011	289	50		471,25	12,55	12,99	4,01
Рожки отварные	2011	171	250		122	3	2	11
Салат "Студенческий"	2011	95	100		137	4	11	7
Хлеб	2011	796	100		262	3,1	1,1	21,3
Какао на молоке	2011	382	200		145,2	3,52	3,72	25,49
Итого			700		1137,92	26,43	30,31	68,6
Полдник (подвоз)								
Масло	2011	14	20		150	0	16,4	0,2
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
Итого			280		466	3,37	17,5	35,2
Итого за день			1350		2546,98	64,96	96,95	155,89

4 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша рисовая молочная	2011	174	210		197	3,09	4,07	36,98
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Итого			470		513	7,32	4,73	75,28
Обед (ОВЗ, 5-11)								
Суп картофельный с горохом	2011	102	250		134,75	5,49	5,28	16,33
Салат витаминный	2011	63	150		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			700		550,75	8,14	5,62	62,33
Полдник (подвоз)								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,32	0,24	20,08
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			290,8		408	4,57	0,57	46,08
Итого за день			1460,8		1471,75	20,03	10,92	183,69

5 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша гречневая с маслом	2011	174	210		203	6,21	5,28	32,79
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
Итого			470		519	8,46	5,61	58,79
Обед (ОВЗ, 5-11)								
Тефтели мясные с рисом в соусе	2011	279	100		223	11,78	12,91	14,9
Пюре картофельное	2011	310	200		189,8	3,81	5,76	30,68
Салат из белокочанной капусты и моркови	2011	61	100		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			700		828,8	18,24	19,01	91,58
Полдник (подвоз)								
Сыр, масло	2011	6	40		193	4,9	11,55	17,1
Хлеб	2011	796	60		262	1,98	0,33	12,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			300		509	7,15	11,88	43,1
Итого за день			1470		1856,8	33,85	36,5	193,47

6 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Омлет	2011	210	110		535,86	28,54	44,32	5,3
Компот из сухофруктов	2011	349	200		94,2	0,04	0	24,76
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
Итого			370		892,06	31,68	45,42	51,36
Обед (ОВЗ, 5-11)								
Борщ	2011	170	250		82	1,45	3,93	100,2
Салат "Студенческий"	2011	95	150		137	4	11	7
Хлеб	2011	796	100		262	3,1	1,1	21,3
Компот из сухофруктов	2011	349	200		94,2	0,04	0	24,76
Итого			700		575,2	8,39	15,53	153,06
Полдник (подвоз)								
Яйцо варенное	2011	209	40		63	5,1	4,6	0,3
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,1	1,1	21,3
Итого			300		379	8,47	5,7	35,3
Итого за день			1370		1846,26	48,54	66,65	239,72

7 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша пшеничная молочная	2011	174	210		197	3,09	4,07	36,98
Кисель	2011	358	200		94,2	0,04	0	24,76
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
Итого			470		553,2	5,93	4,62	91,64
Обед (ОВЗ, 5-11)								
Рыба жаренная в сметане	2011	230	100		195	18,03	10,21	8,49
Рис отварной	2011	171	150		226	2,4	2,88	25,02
Винегрет с растительным маслом	2011	75	150		109	1	4	8
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Кисель	2011	358	200		94,2	0,04	0	24,76
Итого			700		886,46	25,69	17,89	91,19
Полдник (подвоз)								
Сыр	2011	15	20		72,8	4,64	5,9	0
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			280		388,8	8,87	6,56	38,3
Итого за день			1450		1828,46	40,49	29,07	221,13

8 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Омлет	2011	210	110		535,86	28,54	44,32	5,3
Какао на молоке	2011	382	200		145,2	3,52	3,72	25,49
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
Итого			370		943,06	34,86	48,59	60,69
Обед (ОВЗ, 5-11)								
Суп рыбный	2011	88	250		134	4	5	9
Салат "Витаминный"	2011	63	150		80	1	0	12
Хлеб	2011	796	100		262	2,8	0,55	29,9
Какао на молоке	2011	382	200		145,2	3,52	3,72	25,49
Итого			700		621	11,47	9,77	76,6
Полдник (подвоз)								
Масло	2011	14	20		150	0	16,4	0,2
Хлеб	2011	796	60		262	2,8	0,55	29,9
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			280		466	3,07	16,95	43,8
Итого за день			1350		2030	49,4	75,31	181,09

9 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша рисовая молочная	2011	174	210		197	3,09	4,07	36,98
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Итого			470		513	7,32	4,73	75,28
Обед (ОВЗ, 5-11)								
Котлета в соусе	2011	268	100		228,75	15,55	11,55	15,7
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Гречка отварная	2011	171	150		189,8	5,75	4,06	25,76
Салат из свеклы оварной	2011	68	150		70	0	0	14
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			700		804,55	25,53	16,28	93,26
Полдник (подвоз)								
Повидло	2011	2	30,8		92	2,32	0,24	20,08
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			290,8		408	6,55	0,9	58,38
Итого за день			1460,8		1725,55	39,4	21,91	226,92

10 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептуры	Выход г.	Цена	Калорийность, 1 порц./ккал	Содержание на 1 порцию		
						Б	Ж	У
Завтрак (ОВЗ)								
Каша пшеничная молочная	2011	174	210		197	3,09	4,07	36,98
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Итого			470		513	7,32	4,73	75,28
Обед (ОВЗ, 5-11)								
Макароны с сыром	2011	289	270		333,5	11,1	5	59,4
Салат витаминный	2011	63	130		100	0	0	20
Хлеб	2011	796	100		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			700		749,5	15,73	5,67	117,7
Полдник (подвоз)								
Сыр, масло	2011	6	40		193	4,9	11,55	17,1
Хлеб	2011	796	60		262	3,96	0,66	24,6
Чай с сахаром	2011	713	200		54	0,27	0	13,7
Итого			300		509	9,13	12,21	55,4
Итого за день			1470		1771,5	32,18	22,61	248,38