

Е.В.Ислентьева

Н.А.Ситнова

Сотласветина
30.08.2024



(Приказ №41 от 01.03.24)



**Примерное десятидневное меню
для питания учащихся
МАОУ «Школа№10»
с 1 сентября 2024 г**

**Примерное двухнедельное (10 дней) меню
для питания учащихся МАОУ «Школа 10»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.			
			Белки	Жиры	Углев оды	Эрге т. Ценно сть, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг
	1 Вариант									
	Горячее питание 1-4 классы									
№493,2004	Филе из цыпленка в сметанном соусе	90	13,82	20,74	4,66	256	0,06	0,13	0,05	35,05
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150	4,8	4,15	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2
№639,2004	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
	Горячее питание 5-11 классы									
№135,2004	Суп из разных овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66
№451,2004	Шницель мясной с соусом	100	8,64	8,59	10,79	154,7	0,03	0,06	1,62	22,18
№520,2004	Картофельное пюре	180	3,89	6,72	26,32	186,0	0,19	0,17	30,97	63,43
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
	Завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы									
№160,2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200	5,98	11,92	42,51	303,0	0,08	0,18	1,31	129,51
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2
№337,2004	Яйцо вареное	1шт/	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1
	Обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы									
№ 135,2004	Суп из разных овощей, сметаной,	200/10	4,57	9,32	9,89	142,4	0,09	0,09	19,38	31,73
№493,2004	Филе из цыпленка в сметанном соусе	90	13,82	20,74	4,66	256	0,06	0,13	0,05	35,05
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150	4,8	4,15	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2
№639,2004	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
	Завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы									
№160,2004	Каша рисовая с маслом сливочным	250	7,48	14,9	53,14	378,8	0,1	0,23	1,64	161,89
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25
№1, 2004	Бутерброд с маслом	31,25/15	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы									
№135,2004	Суп из разных овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66
№451,2004	Шницель мясной с соусом	100	8,64	8,59	10,79	154,7	0,03	0,06	1,62	22,18
№520,2004	Картофельное пюре	180	3,89	6,72	26,32	186,0	0,19	0,17	30,97	63,43
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5

	<i>3 вариант</i>										
	Горячее питание 1-4 классы										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,91	0,02 4
№403,1994	Плов по-узбекски	55/150	15,92	49,90	59,59	873,4	0,11	0,09	5,86	50,05	1,43
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,8	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	Горячее питание 5-11 классы										
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,13	7,28	13,68	0,07	127	0,08	20,74	53,9	1,24
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0,40
№461, 2004	Тефтели с соусом	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,82	0,62
№512,2004	Рис припущенный с овощами	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,05	0,04	0	18,98	0,74
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№340,2004	Омлет натуральный	118	11,57	18,88	2,08	223	0,07	0,44	0,38	85,24	2,15
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/40	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,84
	Хлеб ржаной, пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,70	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,99
№43, 2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,91	0,02 4
№403,1994	Плов по-узбекски	55/150	15,92	49,90	59,59	873,4	0,11	0,09	5,86	50,05	1,43
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,8	97	0	0	2,06	2,48	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№340,2004	Омлет натуральный	118	11,57	18,88	2,08	223	0,07	0,44	0,38	85,24	2,15
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/40	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	0,84
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,13	7,28	13,68	0,07	127,0	0,08	20,74	53,9	1,24
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0,40
№461, 2004	Тефтели с соусом	110	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	38,82	0,62
№512,2004	Рис припущенный с овощами	180	4,4	5,77	44,6	253,2	0,05	0,04	0	18,98	0,74
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

4 вариант											
Горячее питание 1-4 классы											
№366,2004	Запеканка творожная с повидлом	150/30	23,72	34,67	36,42	556	0,08	0,055	0,97	284,73	1,02
№769,2004	Булочка дорожная	80	5,57	11,78	45,57	310,4	0,08	0,03	0	13,14	0,70
№692,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
Горячее питание 5-11 классы											
№131,2004	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,45	7,83	15,29	143,3	0,12	0,07	26,32	42,46	1,11
№451,2004	Котлета мясная	100	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,54	1,08
№520, 2004	Пюре картофельное	200	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1	1,05
Табл. Сборник 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	9,52	16,25	36,02	328,0	0,27	0,3	2,13	224,89	1,77
№692,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
№131,2004	Рассольник Домашний со сметаной	200/10	2,03	6,02	14,22	121,6	0,09	0,07	13,98	31,41	0,9
№366,2004	Запеканка творожная с повидлом	150/30	23,72	34,67	36,42	556	0,08	0,055	0,97	284,73	1,02
№769,2004	Булочка дорожная	80	5,57	11,78	45,57	310,4	0,08	0,03	0	13,14	0,70
№692,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы											
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1	1,05
Табл. Сборник 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	9,52	16,25	36,02	328,0	0,27	0,3	2,13	224,89	1,77
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121,0	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
№2,2004	Бутерброд с повидлом	31,25/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,3
обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11											
№131,2004	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,45	7,83	15,29	143,3	0,12	0,07	26,32	42,46	1,11
№451,2004	Котлета мясная	100	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,54	1,08
№520, 2004	Пюре картофельное	200	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

	5 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,46	23,38	0
№418,1994	Зразы рубленые с соусом	90/50	16,06	19,96	14,93	302,4	0,07	0,17	4,16	44,41	0
Ст. 246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88	4
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34,0	0,4	0,47	27,9	0	
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
	Горячее питание 5-11 классы										
№135,2004	Суп из овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	100	1,44	10,07	10,93	139	0,02	0,04	24,10	38,97	0
№418,1994	Зразы рубленые с соусом	100/50	17,84	22,17	16,59	336	0,08	0,19	4,63	49,35	0
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
Стр.246,2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	0
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
№2,2004	Бутерброд с повидлом	31,25/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№135,2004	Суп овощной со сметаной	200/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,46	23,38	
№418,1994	Зразы рубленые с соусом	90/50	16,06	19,96	14,93	302,4	0,07	0,17	4,16	44,41	
Ст. 246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88	
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34,0	0,4	0,47	27,9	0	
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5- 11 классы										
Стр.246,2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	
№2, 2004	Бутерброд с повидлом	31,25/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№135,2004	Суп из овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	
№11,2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	100	1,44	10,07	10,93	139	0,02	0,04	24,10	38,97	
№418,1994	Зразы рубленые с соусом	100/50	17,84	22,17	16,59	336	0,08	0,19	4,63	49,35	
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	
№ 81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	

7 Вариант											
Горячее питание 1-4 классы											
№461,2004	Тефтели с соусом	90/50	13,57	17,77	18,52	286,8	0,07	0,11	6,12	46,24	0,9
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155,0	0,16	0,14	25,81	52,86	1,2
№692,2004	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121,0	0,04	0,15	1,3	120,3	0,1
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,
Горячее питание 5-11 классы											
№139,2004	Суп картофельный с горохом, сметаной	250/20	8,14	9,31	18,5	181,6	0,08	0,08	9,46	25,46	0,6
№461,2004	Тефтели с соусом	100/50	15,08	19,75	20,57	318,7	0,08	0,12	6,80	51,37	1,0
№516,2004	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	180/40	6,38	5,88	42,59	252	0,11	0,04	0	35,53	1,1
№81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
№160,2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	12,42	18,12	56,77	439,2	0,08	0,3	2,53	240,2	0,
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
№2,2004	Бутерброд с маслом и повидлом	31,25 /40	3,09	8,57	19,52	170,0	0,04	0,02	0	9,2	0,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
№139,2004	Суп картофельный с горохом, сметаной	200/10	8,14	9,31	18,5	181,6	0,08	0,08	9,46	25,46	0,6
№461,2004	Тефтели с соусом	90/50	13,57	17,77	18,52	286,8	0,07	0,11	6,12	46,24	0,9
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155,0	0,16	0,14	25,81	52,86	1,2
№692,2004	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121,0	0,04	0,15	1,3	120,3	0,1
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы											
Стр.246,2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	12,94	17,88	59,14	457,5	0,09	0,31	2,64	250,21	0,2
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
№2,2004	Бутерброд с повидлом	31,25/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,
обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы											
№139,2004	Суп картофельный с горохом, сметаной	250/20	8,14	9,31	18,5	181,6	0,08	0,08	9,46	25,46	0,6
№461,2004	Тефтели с соусом	100/50	15,08	19,75	20,57	318,7	0,08	0,12	6,80	51,37	1,0
№516,2004	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	180/40	6,38	5,88	42,59	252	0,11	0,04	0	35,53	1,1
№81,2003	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,

8 вариант										
Горячее питание 1-4 классы										
№496,2004	Котлета из курицы с соусом	100/50	18,6	28,05	18,36	3987	0,8	0,15	2,24	24,61
№516,2004	Макаронные изделия отварные	160	5,67	5,22	37,85	224	0,10	0,3	0	31,58
№ 705,204	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
Горячее питание 5-11 классы										
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	250/10	6,11	2,84	13,95	108,0	0,09	0,05	13,2	20,24
№496,2004	Котлета из курицы с соусом	100	28,42	30,71	11,58	435,9	0,11	0,22	0	26,26
№520, 2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№366 2004	Запеканка из творога с повидлом	150/30	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№ 110,1986	Булочка Дорожная	100	6,96	14,72	56,96	388,0	0,1	0,04	0	16,42
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	200/10	10,12	12,21	17,45	223	0,11	0,06	16,5	25,3
№496,2004	Котлета из курицы с соусом	100/50	18,6	28,05	18,36	3987	0,8	0,15	2,24	24,61
№516,2004	Макаронные изделия отварные	160	5,67	5,22	37,85	224	0,10	0,3	0	31,58
№ 705,204	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
№366 2004	Запеканка из творога с повидлом	150/30	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93
№630,1994	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№ 110,1986	Булочка Дорожная	110	6,96	14,72	56,96	388,0	0,1	0,04	0	16,42
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	250/10	6,11	2,84	13,95	108,0	0,09	0,05	13,2	20,24
№496,2004	Котлета из курицы с соусом	100	28,42	30,71	11,58	435,9	0,11	0,22	0	26,26
№520, 2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5

9 Вариант											
Горячее питание 1-4 классы											
№436,2004	Жаркое по-домашнему из филе птицы	75/160	19,27	18,43	31,41	374,0	0,27	0,26	41,87	26,76	2,0
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
№3,2004	Бутерброд (булка формовая) с сыром	50/25	9,19	7,74	29,22	227	0,08	0,08	0,35	229,65	0,7
Горячее питание 5-11 классы											
№110,2004	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	20,31	1,6
№451,2004	Биточки мясные с соусом	100/50	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,54	1,0
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,2
№539,2004	Капуста тушеная	50	1,47	1,52	5,82	42,5	0,02	0,03	33,08	36,24	0,5
№639,2004	Компот их сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
№160,2004	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	10,33	10,98	47,27	328	0,07	0,25	2,11	199,57	0,1
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,9
№1,2004	Бутерброд с маслом/джемом	31,25/10/40	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,4
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
№110,2004	Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	1,7	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,9
№436,2004	Жаркое по-домашнему из филе птицы	75/160	19,27	18,43	31,41	374,0	0,27	0,26	41,87	26,76	2,0
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0,8
№3,2004	Бутерброд (булка формовая) с сыром	50/25	9,19	7,74	29,22	227	0,08	0,08	0,35	229,65	0,7
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы											
№160,2004	Каша пшенная с маслом сливочным	250/10	12,42	18,12	56,77	439,2	0,08	0,3	2,53	240,20	0,7
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,9
№1,2004	Бутерброд с маслом/джемом	31,25/10/40	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,4
обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы											
№110,2004	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	20,31	1,6
№451,2004	Биточки мясные с соусом	100/50	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,54	1,0
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,2
№539,2004	Капуста тушеная	50	1,47	1,52	5,82	42,5	0,02	0,03	33,08	36,24	0,5
№639,2004	Компот их сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8

12 вариант

Горячее питание 1-4 классы											
№496,2004	Биточек из курицы	90	25,27	28,15	15,44	414	0,11	0,23	0,29	49,25	2,18
№520,2004	Пюре картофельное с зеленым горошком	150/30	3,24	5,60	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№616,2004	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
Горячее питание 5-11 классы											
№110,2004	Борш с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	53,9	1,24
ТТК № 20,2007	Рыба под сырной корочкой	100	21,46	23,06	4,94	314	0,02	0,04	1,71	71,54	0,42
№36,2004	Рис припущенный с овощами	180	4,69	7,8	46,57	279,6	0,06	0,04	1,55	18,89	0,83
№616,2004	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
Таб.4,2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	10,35	15,1	47,31	366	0,07	0,25	2,11	200,17	0,1
№2,2004	Бутерброд с маслом, джемом	31,25/10/30	0,15	0	28,85	80	0,01	0,01	0,05	3,65	0,3
№693,2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,1
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0,8
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
№110,2004	Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	1,7	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,9
№496,2004	Биточек из курицы	90	25,27	28,15	15,44	414	0,11	0,23	0,29	49,25	2,1
№520,2004	Пюре картофельное с зеленым горошком	150/30	3,24	5,60	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,2
№616,2004	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,1	5,25	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
Завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 завтрак											
№337,2007	Яйцо отварное	1 шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1	1
Таб.4,2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	12,94	17,88	59,14	457,5	0,09	0,31	2,64	250,21	0
№2,2004	Бутерброд с маслом, джемом	31,25/10/30	0,15	0	28,85	80	0,01	0,01	0,05	3,65	0
№693,2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы											
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	53,9	
ТТК № 20,2007	Рыба под сырной корочкой	100	21,46	23,06	4,94	314	0,02	0,04	1,71	71,54	
№36,2004	Рис припущенный с овощами	180	4,69	7,8	46,57	279,6	0,06	0,04	1,55	18,89	
№616,2004	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,1	5,25	
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	

14 вариант											
Горячее питание 1-4 классы											
№ 56,2004	Голубцы любительские	110	5,76	16,49	9,16	258,0	0,01	0,03	20,73	33,04	0
№ 246,2004	Каша ячневая/перловая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88	4
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
Горячее питание 5-11 классы											
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	100	1,3	15,1	6	166,0	0,02	0,03	8,43	33,65	1
№134,2004	Суп «Крестьянский»	250/10	8,29	12,33	11,01	188	0,08	0,10	20,23	35,13	0
№496,2004	Котлета из курицы с соусом	100/50	18,6	28,05	18,36	3987	0,8	0,15	2,24	24,61	1
№520,2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24	0
№534,2004	Капуста тушеная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98	0
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл											
№340,2004	Омлет натуральный	118	11,57	18,88	2,08	223	0,07	0,44	0,38	85,24	2
№769,2004	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03	0
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4											
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,01	0,02	5,06	20,19	0
№134,2004	Суп «Крестьянский»	250/10	8,29	12,33	11,01	188	0,08	0,10	20,23	35,13	0
№496,2004	Котлета из курицы с соусом	100/50	18,6	28,05	18,36	3987	0,8	0,15	2,24	24,61	0
№520,2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24	0
№534,2004	Капуста тушеная	50	1,47	1,52	5,82	42,5	0,02	0,03	33,08	36,24	0
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11											
№340,2004	Омлет натуральный	118	11,57	18,88	2,08	223	0,07	0,44	0,38	85,24	0
№769,2004	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03	0
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11											
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	100	1,3	15,1	6	166,0	0,02	0,03	8,43	33,65	0
№134,2004	Суп «Крестьянский»	250/10	8,29	12,33	11,01	188	0,08	0,10	20,23	35,13	0
№496,2004	Котлета из курицы с соусом	100/50	18,6	28,05	18,36	3987	0,8	0,15	2,24	24,61	0
№520,2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24	0
№534,2004	Капуста тушеная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98	0
№685,2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0

обслуживающих учащихся образовательных учреждений
Свердловской области. Г. Екатеринбург. 2003г.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной 2004г.