

Согласовано:  
Директор МАОУ «Школа №10»

  
\_\_\_\_\_ Е.В.Ислентьева



Утверждаю:  
Директор ООО «Комбинат питания»

  
\_\_\_\_\_ Н.А.Ситнова



(Приказ №11 от 20.12.24)

**Примерное десятидневное меню  
для питания учащихся  
МАОУ «Школа №10»  
с 1 марта 2025 г  
( без содержания коровьего белка)**

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.			
			Белки	Жиры	Углев оды	Энерге т. Ценно сть, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг
	<b>1 Вариант</b>									
	<b>Горячее питание 1-4 классы</b>									
№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
	<b>Горячее питание 5-11 классы</b>									
2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	100	1.17	10.08	6.48	121	0.05	0.06	4.5	49.58
№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
	<b>Завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>									
№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
	<b>Обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>									
№ 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
	<b>Завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>									
№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
	<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>									
2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	100	1.17	10.08	6.48	121	0.05	0.06	4.5	49.58
№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>2 вариант</i>										
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>										
№451.2004	Шницель мясной с соусом	95/50	16,42	16,33	20,49	293,9	0,05	0,11	3,08	42,14
№520.2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24
№534.2004	Капуста тушеная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98
№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
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>										
№132.2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,26
№493.2004	Филе из цыпленка в сметанном соусе	100	13,82	20,74	4,66	256	0,06	0,13	0,05	35,05
№520.2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24
№534.2004	Капуста тушеная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98
№685.2004	Чай с /с	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
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>										
№366.2004	Запеканка творожная с повидлом	100/50	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93
№769.2004	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03
№692.2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>										
№132.2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,03	6,02	14,22	121,6	0,09	0,07	13,98	31,41
№451.2004	Шницель мясной с соусом	95/50	16,42	16,33	20,49	293,9	0,05	0,11	3,08	42,14
№520.2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,01 1	0,09	17,21	35,24
№534.2004	Капуста тушеная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98
№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
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
№366.2004	Запеканка творожная с повидлом	120/50	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93
№769.2004	Булочка домашняя	110	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03
№692.2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
№132.2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,26
№493.2004	Филе из цыпленка в сметанном соусе	100	13,82	20,74	4,66	256	0,06	0,13	0,05	35,05
№520.2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24
№534.2004	Капуста тушеная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98
№685.2004	Чай с /с	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



<b>4 вариант</b>										
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>										
№366.2004	Запеканка творожная с повидлом	150/30	23.72	34.67	36.42	556	0.08	0.055	0.97	284.73
№769.2004	Булочка дорожная	80	5.57	11.78	45.57	310.4	0.08	0.03	0	13.14
№692.2004	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
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>										
№131.2004	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2.45	7.83	15.29	143.3	0.12	0.07	26.32	42.46
№451.2004	Котлета мясная	100	25.92	25.78	32.36	464	0.08	0.18	4.86	66.54
№520.2004	Пюре картофельное	200	3.24	5.6	21.93	155	0.16	0.14	25.81	52.86
№638.2004	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	30.96	123.0	0.02	0.04	0.80	32.4
	Хлеб ржаной/пшеничный	31.25/31.25	5.52	0.58	35.24	172	0.05	0.02	0	14.5
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>										
№337.2004	Яйцо вареное	1шт	5.33	4.83	0.29	66.0	0.03	0.18	0	23.1
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
№692.2004	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
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>										
№131.2004	Рассольник Домашний со сметаной	200/10	2.03	6.02	14.22	121.6	0.09	0.07	13.98	31.41
№366.2004	Запеканка творожная с повидлом	150/30	23.72	34.67	36.42	556	0.08	0.055	0.97	284.73
№769.2004	Булочка дорожная	80	5.57	11.78	45.57	310.4	0.08	0.03	0	13.14
№692.2004	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
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>										
№337.2004	Яйцо вареное	1шт.	5.33	4.83	0.29	66.0	0.03	0.18	0	23.1
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
№692.2004	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.7	20.17	121.0	0.04	0.15	1.3	120.3
	Хлеб ржаной/пшеничный	31.25/31.25	5.52	0.58	35.24	172	0.05	0.02	0	14.5
№2.2004	Бутерброд с повидлом	31,25/40	0.15	0	20,85	80	0.0	0.01	0.05	3,64
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
№131.2004	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2.45	7.83	15.29	143.3	0.12	0.07	26.32	42.46
№451.2004	Котлета мясная	100	25.92	25.78	32.36	464	0.08	0.18	4.86	66.54
№520.2004	Пюре картофельное	200	3.24	5.6	21.93	155	0.16	0.14	25.81	52.86
№638.2004	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	30.96	123.0	0.02	0.04	0.80	32.4
	Хлеб ржаной/пшеничный	31.25/31.25	5.52	0.58	35.24	172	0.05	0.02	0	14.5

	<b>5 вариант</b>									
	<b>Горячее питание 1-4 классы</b>									
№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
	<b>Горячее питание 5-11 классы</b>									
2004	Салат из отварной свеклы с растит маслом	100	1,45	8,43	8,7	115	0,02	0,03	6,77	48,03
№135.2004	Суп из овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66
№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
	<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>									
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
	<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>									
№135.2004	Суп овощной со сметаной	200/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66
№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
	<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5- 11 классы</b>									
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
	<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>									
2004	Салат из отварной свеклы с растит маслом	100	1,45	8,43	8,7	115	0,02	0,03	6,77	48,03
№135.2004	Суп из овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66
№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





<b>8 вариант</b>											
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>											
№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
№516.2004	Макаронные изделия отварные	160	5,67	5,22	37,85	224	0,10	0,3	0	31,58	1
№ 705.204	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>											
№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	0
№496.2004	Котлета из курицы с соусом	100	28,42	30,71	11,58	435,9	0,11	0,22	0	26,26	2
№520. 2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1
№685.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>											
№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	0
№685.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
№ 110.1986	Булочка Дорожная	100	6,96	14,72	56,96	388,0	0,1	0,04	0	16,42	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>											
№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	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
№516.2004	Макаронные изделия отварные	160	5,67	5,22	37,85	224	0,10	0,3	0	31,58	1
№ 705.204	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>											
№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	0
№630.1994	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
№ 110.1986	Булочка Дорожная	110	6,96	14,72	56,96	388,0	0,1	0,04	0	16,42	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>											
№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	0
№496.2004	Котлета из курицы с соусом	100	28,42	30,71	11,58	435,9	0,11	0,22	0	26,26	2
№520. 2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1
№685.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0

<b>9 Вариант</b>										
<b>Горячее питание 1-4 классы</b>										
№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
№685.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№3.2004	Бутерброд (булка формовая) с сыром	50/25	9,19	7,74	29,22	227	0,08	0,08	0,35	229,65
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>										
№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
№451.2004	Биточки мясные с соусом	100/50	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,54
№520.2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86
№539.2004	Капуста тушеная	50	1,47	1,52	5,82	42,5	0,02	0,03	33,08	36,24
№639.2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>										
№160.2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	10,33	10,98	47,27	328	0,07	0,25	2,11	199,57
№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/джемом	31,25/10/40	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>										
№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
№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
№685.2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№3.2004	Бутерброд (булка формовая) с сыром	50/25	9,19	7,74	29,22	227	0,08	0,08	0,35	229,65
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>										
№160.2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	12,42	18,12	56,77	439,2	0,08	0,3	2,53	240,20
№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/джемом	31,25/10/40	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>										
№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
№451.2004	Биточки мясные с соусом	100/50	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,54
№520.2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86
№539.2004	Капуста тушеная	50	1,47	1,52	5,82	42,5	0,02	0,03	33,08	36,24
№639.2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5









**14 вариант**

<b>Горячее питание 1-4 классы</b>										
№16.2004	Салат из свежих огурцов	50	0,325	10,03	1,05	95,5	0,01	0,015	4,05	11,15
№ 56.2004	Голубцы любительские	110	5,76	16,49	9,16	258,0	0,01	0,03	20,73	33,04
№ 246.2004	Каша ячневая/перловая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333,0	0,06	0,05	0	25,88
№685.2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>Горячее питание 5-11 классы</b>										
№134.2004	Суп «Крестьянский»	250/10	8,29	12,33	11,01	188	0,08	0,10	20,23	35,13
№496.2004	Котлета из курицы с соусом	100/50	18,6	28,05	18,36	3987	0,8	0,15	2,24	24,61
№520.2004	Картофельное пюре с нарезкой св. помидор	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24
№534.2004	Капуста тушенная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98
№685.2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл</b>										
№340.2004	Омлет натуральный	118	11,57	18,88	2,08	223	0,07	0,44	0,38	85,24
№769.2004	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03
№685.2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4</b>										
№16.2004	Салат из свежих огурцов	50	0,325	10,03	1,05	95,5	0,01	0,015	4,05	11,15
№134.2004	Суп «Крестьянский»	250/10	8,29	12,33	11,01	188	0,08	0,10	20,23	35,13
№496.2004	Котлета из курицы с соусом	100/50	18,6	28,05	18,36	3987	0,8	0,15	2,24	24,61
№520.2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24
№534.2004	Капуста тушенная	50	1,47	1,52	5,82	42,5	0,02	0,03	33,08	36,24
№685.2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
№340.2004	Омлет натуральный	118	11,57	18,88	2,08	223	0,07	0,44	0,38	85,24
№769.2004	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03
№685.2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5
<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>										
№134.2004	Суп «Крестьянский»	250/10	8,29	12,33	11,01	188	0,08	0,10	20,23	35,13
№496.2004	Котлета из курицы с соусом	100/50	18,6	28,05	18,36	3987	0,8	0,15	2,24	24,61
№520.2004	Картофельное пюре с нарезкой св. помидор	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,11	0,09	17,21	35,24
№534.2004	Капуста тушенная	80	2,35	2,43	9,30	68	0,03	0,05	52,92	57,98
№685.2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13

	<b>15 вариант</b>									
	<b>Горячее питание 1-4 классы</b>									
№366.2004	Запеканка творожная с повидлом	150/30	23.72	34.67	36.42	556	0.08	0.055	0.97	284.73
№769.2004	Булочка дорожная	80	5.57	11.78	45.57	310.4	0.08	0.03	0	13.14
№692.2004	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
	<b>Горячее питание 5-11 классы</b>									
№124.2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.36	11.57	9.31	163	0.09	0.09	30.08	53.26
№437.2004	Гуляш	100	9.34	28.67	3.89	418	0.03	0.01	3.16	4.60
Стр246.2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.15	17.53	49.67	399.6	0.07	0.06	0	31.06
№692.2004	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
	<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>									
№337.2004	Яйцо вареное	шт	5.33	4.83	0.29	66.0	0.03	0.18	0	23.1
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
№692.2004	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
	<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы</b>									
№124.2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.29	9.26	7.45	130	0.07	0.07	24.06	42.61
№366.2004	Запеканка творожная с повидлом	150/30	23.72	34.67	36.42	556	0.08	0.055	0.97	284.73
№769.2004	Булочка дорожная	80	5.57	11.78	45.57	310.4	0.08	0.03	0	13.14
№692.2004	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
	<b>завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы</b>									
№337.2004	Яйцо вареное	шт.	5.33	4.83	0.29	66.0	0.03	0.18	0	23.1
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
№692.2004	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.7	20.17	121.0	0.04	0.15	1.3	120.3
	Хлеб ржаной/пшеничный	31.25/31.25	5.52	0.58	35.24	172	0.05	0.02	0	14.5
№2.2004	Бутерброд с повидлом	31.25/40	0.15	0	20.85	80	0.0	0.01	0.05	3.64
	<b>обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11</b>									
№124.2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.36	11.57	9.31	163	0.09	0.09	30.08	53.26
№437.2004	Гуляш	100	9.34	28.67	3.89	418	0.03	0.01	3.16	4.60
Стр246.2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.15	17.53	49.67	399.6	0.07	0.06	0	31.06
№692.2004	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

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

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