

Согласовано:



Директор МАОУ «Школа № 10»

Е.В. Ислентьева

Утверждаю:



Директор ООО «Комбинат питания»

Н.А. Ситнова

**Примерное десятидневное меню
для питания учащихся
МАОУ «Школа № 10»
с 1 марта 2026 года**

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углев оды	Энрге т. Ценно сть, Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Ф м
	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	1,
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150	4,8	4,15	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,
№639,2004	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	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										
2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	100	1,17	10,08	6,48	121	0,05	0,06	4,5	49,58	0,
№135,2004	Суп из разных овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,
№451,2004	Шницель мясной с соусом	100	8,64	8,59	10,79	154,7	0,03	0,06	1,62	22,18	0,
№520,2004	Картофельное пюре	180	3,89	6,72	26,32	186,0	0,19	0,17	30,97	63,43	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
	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	0,
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,
№337,2004	Яйцо вареное	1шт/	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1	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	0,
№493,2004	Филе из цыпленка в сметанном соусе	90	13,82	20,74	4,66	256	0,06	0,13	0,05	35,05	1,
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150	4,8	4,15	31,2	193,5	0,08	0,06	0,04	33,2	1,
№639,2004	Компот из с/ф	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	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 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	0,
№630,1994	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0
№1, 2004	Бутерброд с маслом	31,25/15	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66,0	0,03	0,18	0	23,1	1,
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11 классы										
2004	Салат из отв.моркови с масл. растит	100	1,17	10,08	6,48	121	0,05	0,06	4,5	49,58	0,
№135,2004	Суп из разных овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,
№451,2004	Шницель мясной с соусом	100	8,64	8,59	10,79	154,7	0,03	0,06	1,62	22,18	0,
№520,2004	Картофельное пюре	180	3,89	6,72	26,32	186,0	0,19	0,17	30,97	63,43	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

2 вариант											
Горячее питание 1-4 классы *											
№451,2004	Шницель мясной с соусом	95/50	16,42	16,33	20,49	293,9	0,05	0,11	3,08	42,14	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	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,
Горячее питание 5-11 классы											
№132,2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,26	1,
№493,2004	Филе из цыпленка в сметанном соусе	100	13,82	20,74	4,66	256	0,06	0,13	0,05	35,05	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 /с	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,
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
№366,2004	Запеканка творожная с повидлом	100/50	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93	0,
№769,2004	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03	0,
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	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 классы											
№132,2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,03	6,02	14,22	121,6	0,09	0,07	13,98	31,41	0,
№451,2004	Шницель мясной с соусом	95/50	16,42	16,33	20,49	293,9	0,05	0,11	3,08	42,14	0,
№520,2004	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,62	103,3	0,01 1	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	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,
завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-11											
№366,2004	Запеканка творожная с повидлом	120/50	15,8	22,6	23,73	360,0	0,07	0,33	0,67	198,93	0,
№769,2004	Булочка домашняя	110	7,03	13,15	57,8	377,0	0,12	0,04	0	17,03	0,
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	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											
№132,2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,26	0,
№493,2004	Филе из цыпленка в сметанном соусе	100	13,82	20,74	4,66	256	0,06	0,13	0,05	35,05	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 /с	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,

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	1,0
№769,2004	Булочка дорожная	80	5,57	11,78	45,57	310,4	0,08	0,03	0	13,14	0,7
№692,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	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	0,8
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	1,1
№451,2004	Котлета мясная	100	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,54	1,0
№520, 2004	Пюре картофельное	200	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,2
№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	1,0
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	1,7
№692,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	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	0,8
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	1,0
№769,2004	Булочка дорожная	80	5,57	11,78	45,57	310,4	0,08	0,03	0	13,14	0,7
№692,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	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	0,8
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	1,0
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	1,7
№692,2004	Кофейный напиток 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	0,8
№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	1,1
№451,2004	Котлета мясная	100	25,92	25,78	32,36	464	0,08	0,18	4,86	66,54	1,0
№520, 2004	Пюре картофельное	200	3,24	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,2
№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										
№418,1994	Зразы рубленные 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										
2004	Салат из отварной свеклы с растит маслом	100	1,45	8,43	8,7	115	0,02	0,03	6,77	48,03	1
№135,2004	Суп из овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1
№418,1994	Зразы рубленные 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	4
№ 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	0
	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	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 классы										
№135,2004	Суп овощной со сметаной	200/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1
№418,1994	Зразы рубленные 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
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5- 11классы										
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	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										
2004	Салат из отварной свеклы с растит маслом	100	1,45	8,43	8,7	115	0,02	0,03	6,77	48,03	1,
№135,2004	Суп из овощей, сметаной,	250/10	2,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,
№418,1994	Зразы рубленные 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	5
№ 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	0

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
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155,0	0,16	0,14	25,81	52,86
№692,2004	Напиток кофейный 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
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
№461,2004	Тефтели с соусом	100/50	15,08	19,75	20,57	318,7	0,08	0,12	6,80	51,37
№516,2004	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	180/40	6,38	5,88	42,59	252	0,11	0,04	0	35,53
№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										
№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
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№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
	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										
№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
№461,2004	Тефтели с соусом	90/50	13,57	17,77	18,52	286,8	0,07	0,11	6,12	46,24
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155,0	0,16	0,14	25,81	52,86
№692,2004	Напиток кофейный 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
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
№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										
№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
№461,2004	Тефтели с соусом	100/50	15,08	19,75	20,57	318,7	0,08	0,12	6,80	51,37
№516,2004	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	180/40	6,38	5,88	42,59	252	0,11	0,04	0	35,53
№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

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 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											
№160,2004	Каша пшеничная 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 пшеничная с маслом сливочным	250/10	12,42	18,12	56,77	439,2	0,08	0,3	2,53	240,20	0,2
№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 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

14 вариант

Горячее питание 1-4 классы										
№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
Горячее питание 5-11 классы										
№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
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
№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
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№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
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
№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
обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11										
№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

15 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,
№769,2004	Булочка дорожная	80	5,57	11,78	45,57	310,4	0,08	0,03	0	13,14	0,
№692,2004	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
Горячее питание 5-11 классы											
№124,2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,36	11,57	9,31	163	0,09	0,09	30,08	53,26	1,
№437,2004	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5
№692,2004	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
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,
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,
№692,2004	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
обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы											
№124,2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,29	9,26	7,45	130	0,07	0,07	24,06	42,61	0
№366,2004	Запеканка творожная с повидлом	150/30	23,72	34,67	36,42	556	0,08	0,055	0,97	284,73	1,
№769,2004	Булочка дорожная	80	5,57	11,78	45,57	310,4	0,08	0,03	0	13,14	0,
№692,2004	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
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,
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,
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121,0	0,04	0,15	1,3	120,3	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,05	0,02	0	14,5	0
№2,2004	Бутерброд с повидлом	31,25/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0
обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-11											
№124,2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,36	11,57	9,31	163	0,09	0,09	30,08	53,26	1
№437,2004	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	17,53	49,67	399,6	0,07	0,06	0	31,06	5
№692,2004	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

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. Лапиной 2004г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807262

Владелец Ислентьева Елена Васильевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026