

**Примерное двухнедельное (10 дней) меню
для питания учащихся МАОУ «Школа № 3»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность, Ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
	1 Вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№560,2004	Суфле из птицы с/с	90	20,01	24,01	5,45	317,5	0,07	0,18	0,13	55,3	1,82
№516,2004	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	-	29,61	0,97
№1047,1992	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,05	-	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Горячее питание 5-9 классы										
№451,2004	Шницель мяс. с /с	100	22,11	36,12	76,09	825,1	-	0,03	-	12,11	0,14
№520,2004	Пюре Картофельное	180	3,89	6,72	26,32	186	0,19	0,17	30,97	63,43	1,51
№1047,1992	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,05	-	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
Таб. 2004	Каша рисовая с маслом	200/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,5	0,587
№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	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	0	9,2	0,46
№337,2004	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	-	23,1	1,05
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№7,2003	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76,8	0,01	0,01	0,01	0,01	0,36

							2	2	92	74	
№135,20 04	Суп из разных овощей , сметаной,	200/10/	2,71	11,6 5	12,36	178	0,1 1	0,1 1	24, 23	39, 66	1,17
№451,20 04	Шницель мяс. с /с	90	15,7 9	25,8	54,35	589	-	0,0 2	-	8,6 5	0,1
№516,20 04	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,48	210	0,0 9	0,0 3	-	29, 61	0,97
№1047,1 992	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,0 5	-	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-9										
Таб. 2004	Каша рисовая с маслом сл.	250/10	7,48	14,9 0	53,14	378,8	0,1	0,2 3	1,6 4	161 ,89	0,71
№630,19 94	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,0 2	0,0 9	0,7 5	65, 25	0,9
№1, 2004	Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,52	170	0,0 4	0,0 2	0	9,2	0,46
№337,20 04	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	-	23, 1	1,05
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-9										
№7,2003	Салат «Здоровье»	100	1,23	10,0 8	8,40	128	0,0 4	0,0 4	28, 2	41, 24	0,60
№135,20 04	Суп из разных овощей , сметаной,	250/10/	2,71	11,6 5	12,36	178	0,1 1	0,1 1	24, 23	39, 66	1,17
№451,20 04	Шницель мяс. с /с	100	22,1 1	36,1 2	76,09	825,1	-	0,0 3	-	12, 11	0,14
№520,20 04	Пюре Картофельное	180	3,89	6,72	26,32	186	0,1 9	0,1 7	30, 97	63, 43	1,51
№1047,1 992	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,0 5	-	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	2 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
Таб 24,1996	Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,0 2	0,0 2	6	13, 8	0,36
№56,200 4	Голубцы любительские	90	9,04	25,3 5	14,24	402,1	0,0 4	0,0 4	36, 78	56, 45	0,87
Стр,246.	Каша ячневая рассыпчатая	150	8,46	14,6	41,39	333	0,0 4	0,0 4	36, 78	56, 45	0,87



2004				1			6	5		88	
№685,2004	Чай с /с	200	0,20	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Горячее питание 5-9 классы										
Таб 24,1996	Нарезка из св. огурцов	100	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
№56,2004	Голубцы любительские	100	9,04	25,35	14,24	402,1	0,04	0,04	36,78	56,45	0,87
Стр. 246,2004	Каша ячневая рассыпчатая	180	11,285	19,48	55,19	444	0,08	0,07	-	34,51	6,11
№685,2004	Чай с /с	200	0,20	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл										
№366,2004	Запеканка из творога с повидлом	100/50	15,79	22,58	23,76	362,	0,07	0,36	0,67	198,3	0,65
№110,1986	Булочка Домашняя	100	6,96	14,72	56,96	388	0,1	0,04	0	16,42	0,88
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№168,2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200\20	3,94	5,69	19,96	147	0,11	0,12	18,84	71,25	0,75
Таб 24,1996	Нарезка из св. огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
№56,2004	Голубцы любительские	90	9,04	25,35	14,24	402,1	0,04	0,04	36,78	56,45	0,87
Стр,246. 2004	Каша ячневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	-	25,88	4,58
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	завтрак учащиеся с ограниченными										



	возможностями 5-9										
№366,20 04	Запеканка творожная с повидлом	120/50	23,7 2	34,6 7	36,43	556	0,0 8	0,5 5	0,9 7	284	1,02
№110,19 86	Булочка Домашняя	100	6,96	14,7 2	56,96	388	0,1	0,0 4	0	16, 42	0,88
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной/ пшеничный	24/40	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-9										
№168,20 04	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/20	3,94	5,69	19,96	147	0,1 1	0,1 2	18, 84	71, 25	0,75
Таб 24,1996	Нарезка из св. огурцов	100	0,48	0,06	1,56	8,4	0,0 2	0,0 2	6	13, 8	0,36
№56,200 4	Голубцы любительские	100	9,04	25,3 5	14,24	402,1	0,0 4	0,0 4	36, 78	56, 45	0,87
Стр. 246,200 4	Каша ячневая рассыпчатая	180	11,2 85	19,4 8	55,19	444	0,0 8	0,0 7	-	34, 51	6,11
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной	40	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	3 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,0 1	0,0 1	9,0 7	19, 91	24
№461, 2004	Тефтели с/с	110	9,05	11,8 5	12,34	191	0,0 5	0,0 7	4,0 8	38, 82	0,62
№512,20 04	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,0 4	0,0 3	-	15, 82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,0 6	2,4 8	0,35
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	Горячее питание 5-9 классы										
№43 ,2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,0 2	0,0 2	15, 12	33, 18	0,40



№461, 2004	Тефтели с/с	110	9,05	11,8 5	12,34	191	0,0 5	0,0 7	4,0 8	38, 82	0,62
№512,20 04	Рис припущенный	180	3,67	4,81	37,17	211	0,0 4	0,0 3	-	15, 82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,0 6	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№340,20 04	Омлет натуральный	118	11,5 7	18,8 8	2,08	223	0,0 7	0,4 4	0,3 8	85, 24	2,15
2004	Морковь отварная с маслом растит.	100	0,73	6,31	4,05	75	0,0 4	0,0 4	2,8 1	90, 98	0,41
№685,20 04	Чай с сахаром	200/	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
№2,2004	Бутерброд с джемом	40/40	6,48	8,51	19,44	183	0,1	0,0 5	-	13, 88	0,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	24	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№110,20 04	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	4,02	8,52	13,68	146	0,0 8	0,1	20, 74	53, 92	1,24
№461, 2004	Тефтели с/с	90	9,05	11,8 5	12,34	191	0,0 5	0,0 7	4,0 8	38, 82	0,62
№512,20 04	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,0 4	0,0 3	-	15, 82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,0 6	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-9										
№340,20 04	Омлет натуральный	118	11,5 7	18,8 8	2,08	223	0,0 7	0,4 4	0,3 8	85, 24	2,15
2004	Морковь отварная с маслом растит.	80	0,59	5,05	3,24	60	0,0 3	0,0 3	2,2 5	24, 78	0,33
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01



№2,2004	Бутерброд с джемом	40/40	6,48	8,51	19,44	183	0,1	0,0 5	-	13, 88	0,9
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-9										
№110,20 04	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	4,02	8,52	13,68	146	0,0 8	0,1	20, 74	53, 92	1,24
№461, 2004	Тефтели с/с	110	9,05	11,8 5	12,34	191	0,0 5	0,0 7	4,0 8	38, 82	0,62
№512,20 04	Рис припущенный	180	3,67	4,81	37,17	211	0,0 4	0,0 3	-	15, 82	0,62
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,0 6	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	4 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№494,20 04	Цыпленок запеченный	100	35,7 7	43,2 5	1,49	538	0,1 4	0,2 9	0,0 3	56, 84	3,32
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,1 6	0,1 4	25, 81	52, 86	1,26
№639,20 04	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	Горячее питание 5-9 классы										
№494,20 04	Цыпленок запеченный	100	35,7 7	43,2 5	1,49	538	0,1 4	0,2 9	0,0 3	56, 84	3,32
№520, 2004	Пюре картофельное	200	3,24	5,6	21,93	155	0,1 6	0,1 4	25, 81	52, 86	1,26
№639,20 04	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										



№337,20 04	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	0	23, 1	1,05
Табл. Сборни к 2004	Каша геркулесовая с маслом сл.	200/10	9,52	16,2 5	36,02	328	0,2 7	0,3 0	2,1 3	224	1,77
№685,20 04	Чай с/с	200	0,20	0,05	15,01	57	-	0,0 1	0,1	5,2 5	0,87
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0 2	0	18, 38	1,01
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№132,20 04	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,66	7,53	17,54	151	0,1 3	0,0 9	17, 47	40, 76	1,16
№11, 2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,0 1	0,0 2	14, 46	23, 38	0,53
№494,20 04	Цыпленок запеченный	90	35,7 7	43,2 5	1,49	538	0,1 4	0,2 9	0,0 3	56, 84	3,32
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,1 6	0,1 4	25, 81	52, 86	1,26
№638,20 04	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-9 классы										
№337,20 04	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	0	23, 1	1,05
Табл. Сборни к 2004	Каша геркулесовая .	200	8,37	15,7 9	28,77	290	0,2 1	0,0 3	2,2 9	232 ,2	1,29
№692,20 04	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,0 4	0,1 5	1,3	121	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0 2	0	18, 38	1,01
№1,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	6,48	8,51	19,44	183	0,1	0,0 5	-	13, 88	0,9
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-9										



№132,20 04	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,66	7,53	17,54	151	0,1 3	0,0 9	17, 47	40, 76	1,16
№7, 2003	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	100	1,44	10,0 7	10,93	139	0,0 2	0,0 4	24, 10	39	0,87
№494,20 04	Цыпленок запеченный	100	35,7 7	43,2 5	1,49	538	0,1 4	0,2 9	0,0 3	56, 84	3,32
№520, 2004	Пюре картофельное	180	3,24	5,6	21,93	155	0,1 6	0,1 4	25, 81	52, 86	1,26
№638,20 04	Компот из кураги	200	1,04	-	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	5 вариант										
	Горячее питание 1- 4 классы										
№ 16, 2003	Салат «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,0 1	0,0 2	5,0 6	29, 20	0,68
№49,200 3	Зразы Верх- Исетские с\с	90	14,9 2	16,9 1	5,50	232,7	0,0 5	0,1 5	1,9 2	10, 08	0,34
Стр246, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,6 1	41,39	333	0,0 6	0,0 5	-	24	4,58
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	Горячее питание 5-9 классы										
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	100	1,30	15,1 0	6	166	0,0 2	0,0 3	8,4 3	33, 65	1,13
№49,20 03	Зразы Верх-Исетские с\с	100	14,9 2	16,9 1	5,50	232,7	0,0 5	0,1 5	1,9 2	10, 08	0,34
Стр246, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,46	14,6 1	41,39	333	0,0 6	0,0 5	-	24	4,58
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
2004	Запеканка рисовая с соусом	200/10	5,98	11,9 2	42,51	303	0,1 3	0,1 8	1,3 1	129 ,51	0,57
№685,20	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0,0	0,0	0	0	0,01

04								1		3	
№1,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	6,48	8,51	19,44	183	0,1	0,0 5	-	13, 88	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№135,20 04	Суп овощной со сметаной	200/10	6,44	10,9 4	12,23	174	0,1 1	0,1 1	24, 23	38, 72	0,88
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,0 1	0,0 2	5,0 6	29, 20	0,68
№49,200 3	Зразы Верх-Исетские с\с	90	14,9 2	16,9 1	5,50	232,7	0,0 5	0,1 5	1,9 2	10, 08	0,34
Стр246, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,8 4	8,03	53,26	333,9	0,1	0,0 6	-	25, 88	5,81
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-9 классы										
Сб.2004	Запеканка рисовая с соусом	220	5,98	11,9 2	42,51	303	0,1 3	0,1 8	1,3 1	129 ,51	0,57
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
№1,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	6,48	8,51	19,44	183	0,1	0,0 5	-	13, 88	0,9
	Хлеб ржаной	40	2,42	0,25	15,55	76	0,0 4	0,0 1	0	6,4	0,35
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-9 классы										
№135,20 04	Суп овощной со сметаной	200/10	6,44	10,9 4	12,23	174	0,1 1	0,1 1	24, 23	38, 72	0,88
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	100	1,30	15,1 0	6	166	0,0 2	0,0 3	8,4 3	33, 65	1,13
№49,200 3	Зразы Верх-Исетские с\с	100	14,9 2	16,9 1	5,50	232,7	0,0 5	0,1 5	1,9 2	10, 08	0,34



Стр246, 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8 4	8,03	53,26	333,9	0,1	0,0 6	-	25, 88	5,81
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,4 7	27, 9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	6 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№534,20 04	Капуста, тушенная с мясом	200	13,0 6	19,3 7	13,23	397	0,0 3	0,0 6	87, 2	100	1,1
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
№3,2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,64	6,12	19,44	167	0,0 5	0,0 7	0,3 2	208	0,66
	Горячее питание 5-9 классы										
№534,20 04	Капуста, тушенная с мясом	250	26,0 8	29,2	17,43	491	0,0 7	0,1 1	99, 22	108 ,7	1,49
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
№3,2004	Бутерброд с сыром	30/30	7,64	6,12	19,44	167	0,0 5	0,0 7	0,3 2	208	0,66
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классы										
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом	200/5	2,60 1	3,79 8	15,11	210,6	0,0 2	0,0 2	4,3 9	13, 1	0,34
№630,19 94	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,0 2	0,0 9	0,7 5	65, 25	0,9
№3,2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,64	6,12	19,44	167	0,0 5	0,0 7	0,3 2	208	0,66
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,0 4	0,0 1	0	8	0,44
	обед учащиеся с ограниченными возможностями здоровья										



	1-4 класс										
№9 ,2003	Салат «Золотая осень»	60	0,88	7,31	4,78	88,2	0,0 2	0,0 3	16, 36	26, 9	0,77
№140,20 04	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	200/30	5,54	6,18	20,94	164	0,1 4	0,0 8	16, 5	25, 52	1,27
№534,20 04	Капуста тушеная с мясом	200	13,0 6	19,3 7	13,23	397	0,0 3	0,0 6	87, 2	100	1,1
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 5-9 классы										
Стр 246, сб2004	Каша ячневая с маслом	250/10	11,3	17,6	54,03	423	1,0 9	0,3 3	2,6 6	252	0,21
№630,19 94	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,0 2	0,0 9	0,7 5	65, 25	0,9
№3,2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,64	6,12	19,44	167	0,0 5	0,0 7	0,3 2	208	0,66
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,44	95	0,0 4	0,0 1	0	8	0,44
	обед учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 5-9 класс										
№9 2003	Салат «Золотая осень»	100	1,46	12,1 8	7,96	147	0,0 3	0,0 5	27, 26	44, 83	1,28
№140,20 04	Суп картофельный с цыпленком .макарон. изд.	250/30	5,54	6,18	20,94	164	0,1 4	0,0 8	16, 5	25, 52	1,27
№534,20 04	Капуста тушеная с мясом	200	13,0 6	19,3 7	13,23	397	0,0 3	0,0 6	87, 2	100	1,1
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	25/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	7 вариант										
	Горячее питание 1-4										



	классы										
№394, 2004	Тефтели рыбные с соусом	90	14,04	16,31	14,81	260,4	0,07	0,11	4,9	36,98	0,74
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,27	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,80	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	123,3	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Горячее питание 5-9 классы										
№401,2004	Гуляш	100	9,28	28,17	3,49	410	0,02	0,02	3,03	4,45	0,21
№512,2004	Рис, припущенный с овощами	180	4,40	5,77	44,6	253,2	0,05	0,04	0	18,98	0,74
№81,2003	Напиток «Виталайт»	200	-	-	8,61	34	0,40	2,47	27,9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
Таб 2204	Каша ячневая с/м	200/5	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	0,57
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
№2,2004	Бутерброд с повидлом	40/30	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
№17,2004	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,05	1,6	37,2	0,02	0,01	3,33	13,97	0,37
№139,2004	Суп картофельный с горохом „сметаной	200/10	7,53	8,99	22,93	192	0,09	0,09	11,58	27,82	0,68
№394, 2004	Тефтели рыбные с соусом	90	14,04	16,31	14,81	260,4	0,07	0,11	4,9	36,98	0,74
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,27	5,6	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26



№692,20 04	Напиток кофейный	200	3,80	3,7	20,17	121	0,0 4	0,1 5	1,3	123 ,3	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-9 классы										
Стр.246, 2004	Каша ячневая с\м	250/10	5,98	11,9 2	42,51	303	0,0 8	0,1 8	1,3 1	129 ,51	0,57
№685,20 04	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,0 1	0	0,1 3	0,01
№2,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	6,48	8,51	19,44	183	0,1	0,0 5	-	13, 88	0,9
	Хлеб ржаной	24	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-9 классы										
№17,200 4	Салат из соленых огурцов с луком	110	0,95	5,59	2,94	68,2	0,0 3	0,0 2	6,1 1	25, 61	0,66
№139,20 04	Суп картофельный с горохом „сметаной	250/20	7,53	8,99	22,93	192	0,0 9	0,0 9	11, 58	27, 82	0,68
№401,20 04	Гуляш	100	9,28	28,1 7	3,49	410	0,0 2	0,0 2	3,0 3	4,4 5	0,21
№512,20 04	Рис, припущенный с овощами	200	4,89	6,41	49,56	281,3 3	0,0 5	0,0 4	0	21, 09	0,83
№81,200 3	Напиток «Виталайт»	200	-	-	8,61	34	0,4 0	2,4 7	27, 9	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	8 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№499,20 04	Котлета из цыпленка с/с	90	25,2 7	28,1 5	15,44	414	1,0 2	0,2 3	0,2 9	49, 25	2,18
№520, 2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	21,93	155	0,1 6	0,1 4	25, 81	52, 86	1,26
№1047,1 982	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,4 8	0,4 8	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 3	0	14, 25	0,79



	Горячее питание 5-9 классы										
№499,2004	Котлета из цыпленка с/с	100	28,08	31,28	17,16	460	1,012	0,26	0,32	54,72	2,42
№520,2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№1047,1982	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл.										
№366,2004	Запеканка из творога с повидлом	100/50	15,79	22,58	23,76	362,	0,07	0,36	0,67	198,3	0,65
№685,2004	Чай с /с	200	0,20	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
№110,1986	Булочка Дорожная	100	6,96	14,72	56,96	388	0,1	0,04	0	16,42	0,88
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,09	0,1	0,02	0	18,38	1,01
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№24,2004	Салат Полонынский	60	0,69	6,05	3,17	69,6	0,02	0,02	12	13,24	0,33
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	200	10,12	12,21	17,45	223	0,11	0,06	16,5	25,3	0,95
№496,2004	Котлета из цыпленка с/с	90	25,27	28,15	15,44	414	1,02	0,23	0,29	49,25	2,18
№520,2004	Пюре картофельное	150	4,18	5,66	24	168	0,19	0,16	28,95	58,93	1,47
№1047,1982	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,48	0,48	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-9 кл.										
№366,2004	Запеканка из творога с повидлом	120/50	18,94	27,1	28,51	434,4	0,08	0,43	0,8	238,72	0,78
№630,1994	Чай с/с	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,9
№110,1986	Булочка Дорожная	110	6,96	14,72	56,96	388	0,1	0,04	0	16,42	0,88



	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	5,02	0,52	44,7	218,0 9	0,1	0,0 2	0	18, 38	1,01
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-9										
№24 2004	Салат Половинский	100	1,15	10,0 9	5,29	116	0,0 4	0,0 3	20	22, 07	0,55
№138,20 04	Суп картофельный с рыбой с крупой	200	10,1 2	12,2 1	17,45	223	0,1 1	0,0 6	16, 5	25, 3	0,95
№496,20 04	Котлета из цыпленка с/с	100	13,9	18,6 6	8,05	254,8	0,0 6	0,1 4	-	17, 51	1,37
№520, 2004	Пюре картофельное	180	4,32	7,47	29,26	206	0,2 1	0,1 8	34, 41	70, 48	1,68
№1047,1 982	Напиток из шиповника	200	-	-	23,95	91	-	-	0,4 8	0,4 8	0,07
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	9 Вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
Таб. 24 ,2004	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,0 4	0,0 2	15	8,4	0,54
№436,20 04	Жаркое по-домашнему	200	13	33,2 7	31,41	589	0,2 2	0,1 4	41, 87	26, 78	2,01
№639,20 04	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	Горячее питание 5-9 классы										
№416,20 04	Котлета мясная с/с	100	25,9 2	25,7 8	32,36	464	0,0 8	0,1 8	4,8 6	66, 54	1,08
№ 520,534, 2004	Пюре картофельное, капуста тушеная	150/50	3,63	5,25	20,44	145,8	0,1 3	0,0 12	50, 28	71, 44	1,34
№639,20 04	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными										



	возможностями 1-4										
таб. №2004	Каша молочная пшеничная с маслом	250/10	7,73	9,82	45,44	302	0,1 1	0,2 8	2,1 3	204 ,75	0,6
№630,20 04	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	0,0 2	0,0 9	0,7 5	65, 25	0,9
№3,2004	Бутерброд с джемом	40/40	6,48	8,51	19,44	183	0,1	0,0 5	-	13, 88	0,9
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№110,20 04	Борщ из св. капусты со сметаной,	200/10	2,13	7,28	13,68	127	0,0 7	0,0 8	20, 74	53, 92	1,24
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	60	0,55	0,1	1,9	12	0,0 3	0,0 2	12, 5	7	0,45
№436,20 04	Жаркое по-домашнему	250	13	33,2 7	31,41	589	0,2 2	0,1 4	41, 87	26, 76	2,01
№639,20 04	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,1 3	0,1 1	0,0 3	0	19, 82	1,09
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-9										
таб. №2004	Каша молочная пшеничная с маслом	250/10	7,73	9,82	45,44	302	0,1 1	0,2 8	2,1 3	204 ,75	0,6
№630,20 04	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	0,0 2	0,0 9	0,7 5	65, 25	0,9
Таб.200 4	Бутерброд с маслом и сыром	40/20/4 0	7,64	6,12	19,44	167	0,0 5	0,0 7	0,3 2	208	0,66
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-9										
№110,20 04	Борщ из св. капусты со сметаной,	200/10	2,13	7,28	13,68	127	0,0 7	0,0 8	20, 74	53, 92	1,24
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	100	0,55	0,1	1,9	12	0,0 3	0,0 2	12, 5	7	0,45
№416,20 04	Котлета мясная с/с	100	25,9 2	25,7 8	32,36	464	0,0 8	0,1 8	4,8 6	66, 54	1,08
№ 520,534, 2004	Пюре картофельное, капуста тушеная	150/30	5,88	6,08	23,26	170	0,0 8	0,1 2	13 2,3	144 ,94	2,
№639,20 04	Компот из сухофруктов	200	104	-	30,96	123	0,0 2	0,0 4	0,8	32, 4	0,7



	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	7,54	0,79	48,18	235,13	0,11	0,03	0	19,82	1,09
	10 вариант										
	Горячее питание 1-4 классы										
№43,2003	Суфле «Рыбка»	90	15,47	14,39	7,10	219	-	0,06	0,86	33,96	0,50
№520,2004	Пюре картофельное	150	3,24	5,60	21,93	155	0,16	0,14	25,81	52,86	1,26
№631,2004	Компот из св. яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	Горячее питание 5-9 классы										
№43,2003	Суфле «Рыбка»	100	15,47	14,39	7,10	219	-	0,06	0,86	33,96	0,50
№520,2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№631,2004	Компот из св. яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,08	0,02	0	14,25	0,79
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы										
Стр.246, 2004	Каша ячневая	200	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,026	2,13	201,8	0,17
№337,2004	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	-	23,1	1,05
№692,2004	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной	24\45	1,82	0,19	11,66	57	0,03	0,01	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4										
№131,2004	Рассольник по-домашнему со сметаной	200/10	1,96	6,27	12,23	114,7	0,09	0,06	21,05	33,97	0,89
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	60	0,66	0,12	2,285	14,4	0,04	0,02	15,84	8,4	0,54



№43,200 3	Суфле «Рыбка»	90	15,4 7	14,3 9	7,10	219	-	0,0 6	0,8 6	33, 96	0,50
№520,20 04	Пюре картофельное	150	3,24	5,60	21,93	155	0,1 6	0,1 4	25, 81	52, 86	1,26
№631,20 04	Компот из св. яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,0 1	0,0 1	7,4 9	7,8 6	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 5-9										
Стр.246, 2004	Каша ячневая с маслом сл.	250	9,08	14,0 8	43,22	337	0,0 7	0,0 26	2,1 3	201 ,8	0,17
№337,20 04	Яйцо вареное	1 шт	5,33	4,83	0,29	66	0,0 3	0,1 8	-	23, 1	1,05
№692,20 04	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,0 4	0,1 5	1,3	120 ,3	0,11
	Хлеб ржаной	24\45	1,82	0,19	11,66	57	0,0 3	0,0 1	0	4,8	0,26
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 5-9										
№131,20 04	Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	1,96	6,27	12,23	114,7	0,0 9	0,0 6	21, 05	33, 97	0,89
Таб.24,1 996	Нарезка из св. помидоров	100	0,88	0,16	3,04	19,2	0,0 5	0,0 3	20	11, 2	0,72
№43,200 3	Суфле «Рыбка»	100	15,4 7	14,3 9	7,10	219	-	0,0 6	0,8 6	33, 96	0,50
№520,20 04	Пюре картофельное	180	4,32	7,47	29,26	206	0,2 1	0,1 8	34, 41	70, 48	1,68
№631,20 04	Компот из св. яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,0 1	0,0 1	7,4 9	7,8 6	1,09
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	5,42	0,57	34,63	169	0,0 8	0,0 2	0	14, 25	0,79

Соотношение БЖУ

1 1 4 Ср. Ккал

1 1,2 4,2



1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г. Москва, 1996

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 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.

Директор _____/Е.А. Колпашникова /

Директор _____/Н.А. Ситнова

