

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «Школа №9»  
М.В. Иванова



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Комбинат питания»  
Н.А. Ситнова



# Примерное десятидневное меню для питания учащихся МАОУ «Школа № 9» с 02 февраля 2026 года

**Примерное десятидневное меню  
для питания учащихся МАОУ «Школа № 9»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. цен., Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	<b>1 Вариант</b>										
	<b>Завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
№366, 2004	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160/70	25,22	37,41	37,35	592	0,12	0,51	1,29	296,07	1,29
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200/10	7,75	9,04	18,31	176	0,07	0,07	9,26	21,78	0,54
№461, 2004	Тефтели с соусом	90/50	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,62
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210,8	0,08	0,02	0	29,61	0,97
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,55	11,41	44,30	314	0,04	0,15	1,28	125,13	0,12
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 и 2 смена</b>										
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	200/10	7,75	9,04	18,31	176	0,07	0,07	9,26	21,78	0,54
№461, 2004	Тефтели с соусом	90/50	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82	0,62
№516,2004	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,48	210,8	0,08	0,02	0	29,61	0,97
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,55	11,41	44,30	314	0,04	0,15	1,28	125,13	0,12
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Горячий завтрак учащиеся 5-11 классы 1 смена</b>										
№437,2004	Гуляш	120	11,14	33,8	4,19	492	0,02	0,01	3,64	5,33	0,25
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,03	8,92	59,18	371	0,11	0,07	0	27,24	6,44
№631,2004	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/15	10,33	10,98	47,27	328	0,07	0,25	2,11	199,57	0,16
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0,40
№139,2004	Суп картофельный с горохом, мясом	250/10	9,69	11,3	22,89	221	0,09	0,09	11,58	27,22	0,61
№437,2004	Гуляш	120	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,21
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,83	8,03	53,26	334	0,10	0,06	0	24,52	5,80
№631,2004	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен., Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	<b>2 вариант</b>										
	<b>Завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
№19,2004	Салат из свежих помидоров	75	0,76	15,08	3,38	153	0,04	0,02	13,24	11,99	0,56
№443,2004	Плов	200	19,13	13,84	40,67	457	0,13	0,19	4	41,62	1,88
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
2004	Морковь отварная с маслом растительным	60	0,70	6,05	3,89	72,6	0,03	0,04	2,70	29,75	0,4
№124,2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,29	9,26	7,45	130	0,07	0,07	24,06	42,61	0,87
№443,2004	Плов	200	19,13	13,84	40,67	457	0,13	0,19	4	41,62	1,88
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
Та64, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,56	13,06	44,31	329	0,04	0,16	1,28	123,37	0,13
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
№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 пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
2004	Морковь отварная с маслом растительным	60	0,70	6,05	3,89	72,6	0,03	0,04	2,70	29,75	0,4
№124,2004	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,29	9,26	7,45	130	0,07	0,07	24,06	42,61	0,87
№443,2004	Плов	200	19,13	13,84	40,67	457	0,13	0,19	4	41,62	1,88
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
Та64, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,56	13,06	44,31	329	0,04	0,16	1,28	123,37	0,13
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
№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 пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Горячий завтрак учащиеся 5-11 классы 1 смена</b>										
№ 45,2003	Котлета «Дружба»	100	14,07	37,45	11,40	409,1	0,02	0,05	2,05	36,58	0,24
№520, 2004	Картофельное пюре с овощами	200/30	4,35	7,47	29,4	208	0,21	0,19	34,6	70,59	1,68
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
Та64, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	10,68	11,18	55,34	368	0,05	0,2	1,6	153,46	0,15
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/40	0,15	0	20,85	80	0,0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб пшеничный	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
2004	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,17	10,08	6,48	121	0,05	0,06	4,5	49,58	0,6
№124,2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,36	11,57	9,31	163	0,09	0,09	30,08	53,26	1,0
№ 45,2003	Котлета «Дружба»	100	14,07	37,45	11,40	409,1	0,02	0,05	2,05	36,58	0,24
№520, 2004	Картофельное пюре с овощами	200/30	4,35	7,47	29,4	208	0,21	0,19	34,6	70,59	1,68
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углев. оды	Эн. цен., Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	<b>3 вариант</b>										
	<b>Завтрак учащиеся 1-4 класс 1 смена</b>										
Таб.24,1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	0,03	6	13,80	0,36
№437,2004	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
стр 246, 2004	Греча отварная рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,05	0,05	0	25,88	4,58
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
Таб.24,1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	0,03	6	13,80	0,36
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	4,96	6,27	12,23	114,7	0,09	0,06	21,05	33,97	0,89
№437,2004	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
стр 246, 2004	Греча отварная рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,05	0,05	0	25,88	4,58
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№ 3,2004	Бутерброд с сыром	31,25/30	7,23	10,33	40,12	283	0,04	0,15	4,28	122,84	0,12
стр 246, 2004	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,601	3,798	15,11	210,6	0,02	0,02	4,39	13,1	0,34
№630,2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
Таб.24,1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	0,03	6	13,80	0,36
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	4,96	6,27	12,23	114,7	0,09	0,06	21,05	33,97	0,89
№437,2004	Гуляш	100	9,34	28,67	3,89	418	0,03	0,01	3,16	4,60	0,23
стр 246, 2004	Греча отварная рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,05	0,05	0	25,88	4,58
№631,2004	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	34,39	134	0,01	0,01	7,49	7,86	1,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№ 3,2004	Бутерброд с сыром	31,25/30	7,23	10,33	40,12	283	0,04	0,15	4,28	122,84	0,12
стр 246, 2004	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,601	3,798	15,11	210,6	0,02	0,02	4,39	13,1	0,34
№630,2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,09
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Завтрак учащиеся 5-11 класс 1 смена</b>										
№19,2004	Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	14	0,9
№506,2004	Суфле из филе цыпленка	100	22,24	26,67	6,05	352,7	0,07	0,2	0,07	61,51	2,02
№516,2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	253	0,10	0,03	0	35,53	1,17
№82, 2003	Кисель Золотой шар	200	-	-	19,2	75	0,88	1,04	62	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№3,2004	Бутерброд с сыром	31,25/30	7,23	10,33	40,12	283	0,04	0,15	4,28	122,84	0,12
Сбр.2004	Каша ячневая с маслом сливочным	250/15	9,04	12,91	50,15	353,8	0,05	0,19	1,60	153,55	0,15
№630,2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,09
	Хлеб пшеничный	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№19,2004	Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	14	0,9
№132, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,26	1,1
№506,2004	Суфле из филе цыпленка	100	22,24	26,67	6,05	352,7	0,07	0,2	0,07	61,51	2,02
№516,2004	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,58	253	0,10	0,03	0	35,53	1,17
№82, 2003	Кисель Золотой шар	200	-	-	19,2	75	0,88	1,04	62	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углев. оды	Эн. цен., Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	<b>4 вариант</b>										
	<b>Завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
таб. 24, 1996	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	0,02	12,5	7	0,45
№430, 2004	Запеканка картофельная с мясом с соусом	200/50	19,23	16,12	55,41	453	0,43	0,32	64,05	36,83	2,94
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 1 смена</b>										
№11,2003	Салат из св.капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,46	23,38	0,53
№ 138 ,2004	Суп картофельный с рисом, цыпленком	200/15	5,62	6,66	14,10	140	0,1	0,08	13,20	20,75	1,08
№ 42, 2004	Котлета Дружба	90	12,67	33,71	10,26	440,2	0,02	0,05	1,85	32,92	0,21
№520,2004	Картофельное пюре	150	3,26	5,59	22,05	156	0,17	0,13	25,97	52,93	1,26
№81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,55	11,41	44,30	314	0,04	0,15	1,28	125,13	0,12
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной /пшеничный	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Сок фруктовый	200	0	0	0	92	23	0,2	0,4	200	2
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
№11,2003	Салат из св. капусты с вареной свеклой	60	0,86	6,04	6,56	83,4	0,01	0,02	14,46	23,38	0,53
№ 138 ,2004	Суп картофельный с рисом, цыпленком	200/15	5,62	6,66	14,10	140	0,1	0,08	13,20	20,75	4,08
№ 42, 2004	Котлета Дружба	90	12,67	33,71	10,26	440,2	0,02	0,05	1,85	32,92	0,21
№520,2004	Картофельное пюре	150	3,26	5,59	22,05	156	0,17	0,13	25,97	52,93	1,26
№81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,55	11,41	44,30	314	0,04	0,15	1,28	125,13	0,12
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб ржаной /пшеничный	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Сок фруктовый	200	0	0	0	92	23	0,2	0,4	200	2
	<b>Завтрак учащиеся 5-11 класс 1 смена</b>										
№20,2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,84	15,12	2,84	151	0,04	0,04	15,5	16,51	0,67
№443,2004	Плов	250	15,3	48,34	52,94	822	0,09	0,07	4,38	37,72	1,18
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,06	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,09	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл 4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/15	10,33	10,98	47,27	328	0,07	0,25	2,11	199,57	0,16
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Сок фруктовый	200	0	0	0	92	23	0,2	0,4	200	2
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№20,2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,84	15,12	2,84	151	0,04	0,04	15,5	16,51	0,67
№ 138 ,2004	Суп картофельный, цыпленком	250/15	7,03	8,33	17,63	176	0,13	0,1	16,5	25,9	1,35
№443,2004	Плов	250	15,3	48,34	52,94	822	0,09	0,07	4,38	37,72	1,18
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,06	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белк и	Жиры	Углев оды	Эн. цен., Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	<b>5 вариант</b>										
	<b>Завтрак учащиеся 1-4 класс 1 смена</b>										
№7,2003	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76	0,02	0,02	16,92	24,74	0,36
№340,2004	Омлет натуральный	177/5	17,3	21,99	3,06	279	0,11	0,61	0,58	126,75	3,21
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
№3, 2004	Бутерброд с сыром	31,25/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
Таб.24,1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	0,03	6	13,80	0,36
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гречками	200/20	4,04	4,74	24,26	159,20	0,14	0,11	15,79	56,82	1,02
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,22	108,7	11,49
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
№1, 2004	Бутерброд с повидлом	31,25/30	1,01	0,09	26,36	107	0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№340,2004	Омлет натуральный	118/5	11,53	14,66	0,07	186	0,07	0,41	0,39	84,50	2,14
№81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Сок фруктовый/фрукт	200	0	0	0	92	23	0,2	0,4	200	2
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
Таб.24,1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	0,03	6	13,80	0,36
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гречками	200/20	4,04	4,74	24,26	159,20	0,14	0,11	15,79	56,82	1,02
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,22	108,7	11,49
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
№1, 2004	Бутерброд с повидлом	31,25/30	1,01	0,09	26,36	107	0	0,01	0,05	3,64	0,3
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№340,2004	Омлет натуральный	118/5	11,53	14,66	0,07	186	0,07	0,41	0,39	84,50	2,14
№81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Сок фруктовый/фрукт	200	0	0	0	92	23	0,2	0,4	200	2
	<b>Завтрак учащиеся 5-11 класс 1 смена</b>										
Таб.24, 1996	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	7	0,45
№493,2004	Цыпленок запеченный	100	35,77	43,25	1,49	538	0,14	0,29	0,03	56,84	3,32
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,21	8,66	51,75	311	0,07	0,04	1,72	20,99	0,92
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№340,2004	Омлет натуральный	118/5	11,53	14,66	0,07	186	0,07	0,41	0,39	84,50	2,14
№81,2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Сок фруктовый/фрукт	200	0	0	0	92	23	0,2	0,4	200	2
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
Таб.24, 1996	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	14	0,9
№171, 2004	Суп-пюре картофельный с гречками	250	5,01	4,05	34,06	196,8	0,14	0,07	15,44	28,54	1,25
№493,2004	Цыпленок запеченный	100	35,77	43,25	1,49	538	0,14	0,29	0,03	56,84	3,32
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,21	8,66	51,75	311	0,07	0,04	1,72	20,99	0,92
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123,0	0,02	0,04	0,80	32,4	0,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белки	Жиры	Углев. оды	Эн. цен., Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	<b>6 вариант</b>										
	<b>Завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,59
№520,2004	Картофельное пюре	150	3,26	5,60	22,05	156	0,16	0,14	25,96	52,94	1,26
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№110, 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,70	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,99
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,59
№520,2004	Картофельное пюре	150	3,26	5,60	22,05	156	0,16	0,14	25,96	52,94	1,26
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сыром	31,25/15/25	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
Стр.246,2004	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	7,32	13,86	31,58	280,3	0,22	0,20	1,22	150,06	1,74
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
43,2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№110, 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,70	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14	0,99
№43, 2003	Суфле "Рыбка"	90	18,56	17,26	8,51	262,8	0	0,07	1,03	40,75	0,59
№520,2004	Картофельное пюре	150	3,26	5,60	22,05	156	0,16	0,14	25,96	52,94	1,26
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом, сыром	31,25/15/25	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
Стр.246,2004	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	7,32	13,86	31,58	280,3	0,22	0,20	1,22	150,06	1,74
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Завтрак учащиеся 5-11 класс 1 смена</b>										
№451,2004	Шницель мясной с соусом	100	17,28	17,18	21,58	309,2	0,06	0,12	3,24	44,36	0,72
№516,2004	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,89	43,95	259,2	0,11	0,03	0	35,91	1,20
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
№3, 2004	Бутерброд с сыром	31,25/25	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом повидлом	31,25/15/50	1,11	16,59	26,52	257	0	0,03	0,05	6,04	0,3
Стр.246,2004	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250/10	9,15	17,39	39,48	350,5	0,28	6,25	1,53	187,58	2,18
№685, 2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,87
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0,40
№110, 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,13	7,28	13,68	127	0,07	0,08	20,74	53,92	1,24
№451,2004	Шницель мясной с соусом	100	17,28	17,18	21,58	309,2	0,06	0,12	3,24	44,36	0,72
№516,2004	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,89	43,95	259,2	0,11	0,03	0	35,91	1,20
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
№3, 2004	Бутерброд с сыром	31,25/25	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белк и	Жиры	Углево ды	Эн. цен., Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	<b>7 вариант</b>										
	<b>Завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
№438,2004	Азу	250	17,73	16,83	19,5	305	0,02	0,22	23,99	23,02	1,3
№630,2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,09
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,99	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200	4,28	3,55	13,84	107,2	0,09	0,5	13,2	20,24	0,76
№438,2004	Азу	250	17,73	6,83	19,5	305	0,02	0,22	23,99	23,02	1,3
№630,2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,09
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,99	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	33,2
Таб.4, 2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Сок 0,2	200	5	0	127	550	0,20	0,4	40	200,	2
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200	4,28	3,55	13,84	107,2	0,09	0,5	13,2	20,24	0,76
№438,2004	Азу	250	17,73	16,83	19,5	305	0,02	0,22	23,99	23,02	1,3
№630,2004	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,09	0,75	65,25	0,09
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/15	3,99	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	33,2
Таб.4, 2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Сок 0,2	200	5	0	127	550	0,20	0,4	40	200,	2
	<b>Завтрак учащиеся 5-11 классы 1 смена</b>										
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200/50	26,08	19,37	23,24	370	0,16	0,29	132,29	144,94	2
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
№2,2004	Бутерброд с сыром	31,25/25	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№2,2004	Бутерброд с джемом	31,25/30	3,24	0,32	46,96	202	0,04	0,02	0,06	12,8	33,2
Таб.4, 2004	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51	
№692,2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	Сок 0,2	200	5	0	127	550	0,20	0,4	40	200,	2
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 5-11 класс 2 смена</b>										
Таб.24, 1996	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	14	0,9
№138, 2004	Суп картофельный с крупой, с рыбой	250	5,35	4,44	17,43	134	0,11	0,06	16,50	25,30	0,90
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200/50	26,08	19,37	23,24	370	0,16	0,29	132,29	144,94	2
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
№2,2004	Бутерброд с сыром	31,25/25	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белк и	Жиры	Углево ды	Эн. цен., Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	<b>8 вариант</b>										
	<b>Завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
№ 506, 2004	Суфле из курицы с соусом	90/50	20,1	24,01	5,45	317,5	0,07	0,18	0,07	55,36	1,82
№516, 2004	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	150/50	5,32	4,89	35,48	210	0,08	0,02	0	29,61	0,97
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
43, 2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№135, 2004	Суп из разных овощей со сметаной	200/10	4,57	9,32	9,89	132	0,9	0,9	19,38	31,73	0,94
№ 506, 2004	Суфле из курицы с соусом	90/50	20,1	24,01	5,45	317,5	0,07	0,18	0,07	55,36	1,82
№516, 2004	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	150/50	5,32	4,89	35,48	210	0,08	0,02	0	29,61	0,97
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом, сыром	31,25/10/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,54	8,94	44,27	291,7	0,04	0,16	1,28	122,77	0,12
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
43, 2004	Салат из свежей капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,01	0,24
№135, 2004	Суп из разных овощей со сметаной	200	5,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,17
№ 506, 2004	Суфле из курицы с соусом	90/50	20,1	24,01	5,45	317,5	0,07	0,18	0,07	55,36	1,82
№516, 2004	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	150/50	5,32	4,89	35,48	210	0,08	0,02	0	29,61	0,97
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом, сыром	31,25/10/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,54	8,94	44,27	291,7	0,04	0,16	1,28	122,77	0,12
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Завтрак учащиеся 5-11 классы 1 смена</b>										
№438, 2004	Азу	250	17,73	16,83	19,5	305	0,02	0,22	23,99	23,02	1,1
№81, 2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
№3, 2004	Бутерброд с сыром	31,25/25	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом, сыром	31,25/10/20	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	10,68	11,18	53,34	363,8	0,05	0,20	1,60	153,91	0,12
№685, 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	-	0,01	0,1	5,25	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	0,4
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№43, 2004	Салат из свежей капусты	100	0,94	3,06	5,64	53	0,02	0,02	15,12	33,18	0,24
№135, 2004	Суп из разных овощей со сметаной	250	5,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66	1,17
№438, 2004	Азу	250	17,73	16,83	19,5	305	0,02	0,22	23,99	23,02	1,1
№81, 2003	Напиток Виталайт	200	-	-	8,64	34	0,40	0,47	27,9	-	-
№3, 2004	Бутерброд с сыром	31,25/25	7,64	6,12	19,44	167	0,05	0,07	0,32	208	0,66
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белк и	Жиры	Углево ды	Эн. цен., Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	<b>9 вариант</b>										
	<b>Завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
Таб.24,1996	Нарезка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,03	0,03	6	13,80	0,36
№436,2004	Жаркое по-домашнему	200/50	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76	118,0 <sub>1</sub>
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 1 смена</b>										
2004	Морковь отварная с маслом растительным	60	0,70	6,05	3,89	72,6	0,03	0,04	2,70	29,75	0,4
№131,2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	200/10	1,96	6,26	12,23	114,6	0,1	0,06	21,06	33,97	0,89
№436,2004	Жаркое по-домашнему	200/50	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76	118,0 <sub>1</sub>
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/10	3,99	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,54	8,94	44,27	291,7	0,04	0,16	1,28	122,77	0,12
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 12 смена</b>										
2004	Морковь отварная с маслом растительным	60	0,70	6,05	3,89	72,6	0,03	0,04	2,70	29,75	0,4
№131,2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	200	1,96	6,26	12,23	114,6	0,1	0,06	21,06	33,97	0,89
№436,2004	Жаркое по-домашнему	200/50	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76	118,0 <sub>1</sub>
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58	0	0,01	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/10	3,99	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,54	8,94	44,27	291,7	0,04	0,16	1,28	122,77	0,12
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	<b>Завтрак учащиеся 5-11 классы 1 смена</b>										
№20,2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,86	8,11	2,4	86,4	0,04	0,02	8,83	13,93	0,52
№ 59, 2003	Котлета «Школьная» с соусом	100/50	24,06	27,99	16,61	414,1	0,1	0,26	3,40	25,21	1,31
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,03	8,92	59,18	371,1	0,11	0,07	0	27,24	6,44
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,96	76	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№1, 2004	Бутерброд с маслом сливочным	31,25/10	3,99	8,57	19,52	170	0,04	0,02	-	9,20	0,46
Табл.4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/50	10,68	11,18	55,34	363,8	0,05	0,2	1,6	153,46	0,15
№693, 2004	Какао с молоком	200	3,32	5,33	24,8	148	0,04	0,15	1,3	120,4	0,12
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
2004	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,17	10,08	6,48	121	0,05	0,06	4,5	49,58	0,66
№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
№ 59, 2003	Котлета «Школьная» с соусом	100/50	24,06	27,99	16,61	414,1	0,1	0,26	3,40	25,21	1,31
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,03	8,92	59,18	371,1	0,11	0,07	0	27,24	6,44
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,96	76	0,02	0,04	0,8	32,4	0,7
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	5,52	0,58	35,24	172	0,08	0,02	0	14,50	0,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность				Витамины, мг.				
			Белк и	Жиры	Углево ды	Эн. цен., Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	<b>10 вариант</b>										
	<b>Завтрак учащиеся 1-4 классы 1 смена</b>										
№494,2004	Цыпленок запеченный	100	35,77	43,25	1,49	538	0,14	0,29	0,03	56,84	3,32
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,21	8,66	51,75	311	0,07	0,04	1,72	20,99	0,92
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	<b>Обед учащиеся 1-4 класс 2 смена</b>										
№7,2003	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76	0,02	0,02	16,92	24,74	0,36
№140,2004	Суп картофельный с макарон. изд. тушенкой	200/15	4,43	4,94	16,75	131,2	0,11	0,06	13,2	20,42	1,02
№494,2004	Цыпленок запеченный	100	35,77	43,25	1,49	538	0,14	0,29	0,03	56,84	3,32
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,21	8,66	51,75	311	0,07	0,04	1,72	20,99	0,92
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1 смена</b>										
Таб4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,56	13,06	44,31	329	0,04	0,16	1,28	123,37	0,13
№3, 2004	Бутерброд с маслом/сыром	31,25/10/20	5,51	4,64	17,56	136,2	0,05	0,05	0,21	137,79	0,46
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 1-4 класс 1/2 смена</b>										
№7,2003	Салат «Здоровье»	60	0,76	6,05	5,04	76	0,02	0,02	16,92	24,74	0,36
№140,2004	Суп картофельный с макарон. изд. тушенкой	200/15	4,43	4,94	16,75	131,2	0,11	0,06	13,2	20,42	1,02
№494,2004	Цыпленок запеченный	100	35,77	43,25	1,49	538	0,14	0,29	0,03	56,84	3,32
№36, 2004	Рис припущенный с овощами	200	5,21	8,66	51,75	311	0,07	0,04	1,72	20,99	0,92
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	<b>Полдник учащиеся ОВЗ 1-4 класс 2 смена</b>										
Таб4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,56	13,06	44,31	329	0,04	0,16	1,28	123,37	0,13
№3, 2004	Бутерброд с маслом/сыром	31,25/10/20	5,51	4,64	17,56	136,2	0,05	0,05	0,21	137,79	0,46
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	<b>Завтрак учащиеся 5-11 классы 1 смена</b>										
Таб.24, 1996	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	7	0,45
№43,2003	Суфле «Рыбка»	100	20,62	19,18	9,46	292,0	0	0,08	1,14	45,28	0,66
№520,2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,96	76	0,02	0,04	0,8	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
	<b>Завтрак учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
Таб4, 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	8,56	13,06	44,31	329	0,04	0,16	1,28	123,37	0,13
№3, 2004	Бутерброд с маслом/сыром	31,25/10/20	5,51	4,64	17,56	136,2	0,05	0,05	0,21	137,79	0,46
№692,2004	Напиток кофейный	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	31,25/31,25	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	-	7,25	30
	<b>Обед учащиеся ОВЗ 5-11 класс 1 смена</b>										
№7, 2003	Салат «Здоровье»	100	1,26	10,08	8,4	128	0,04	0,04	28,20	41,24	0,6
№140,2004	Суп картофельный с макарон. изд. тушенкой	250/15	4,43	4,94	16,75	131,2	0,11	0,06	13,2	20,42	1,02
№43,2003	Суфле «Рыбка»	100	20,62	19,18	9,46	292,0	0	0,08	1,14	45,28	0,66
№520,2004	Пюре картофельное	200	4,32	7,47	29,26	206	0,21	0,18	34,41	70,48	1,68
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,96	76	0,02	0,04	0,8	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

При разработке ТТК использовались сборники рецептур:

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.