



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по кейтерингу
Неманов И.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	0,72	0,85	5,55	32,73	Блинчики с молоком сгущенным	60/10
284/1996	15,72	20,57	2,86	259,47	Омлет натуральный	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	20,19	22,87	49,08	482,93	Итого	470
Обед 1-4 класс						
67/2015	1,20	6,10	5,33	81,03	Винегрет овощной	60
138/1996	4,77	4,46	16,23	124,16	Суп гороховый с гренками	200/20
523/2022	9,80	14,56	11,10	214,61	Бифштекс по-домашнему с соусом сметанно-томатным (свинин., говяд.)	60/30
273, 469/1996	6,64	4,59	42,37	237,31	Макароны отварные	150
349/2015	0,40	0,02	19,60	80,15	Компот из смеси сухофруктов	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	30,40	31,88	139,18	965,22	Итого	800
Полдник						
87/276	5,01	4,08	44,46	234,58	Манник	75
покупное	0,08	0,00	13,00	52,32	Повидло	20
379/2015	2,92	2,50	29,29	151,30	Кофейный напиток с молоком	200
	8,00	6,58	86,75	438,20	Итого	295
Завтрак 5-11 класс						
покупное	0,72	0,85	5,55	32,73	Блинчики с молоком сгущенным	60/10
284/1996	20,96	27,87	3,81	349,92	Омлет натуральный	200
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	25,43	30,17	50,03	573,38	Итого	520
Обед 5-11 класс						
67/2015	2,00	10,17	8,87	135,02	Винегрет овощной	100
138/1996	5,95	5,57	20,25	154,99	Суп гороховый с гренками	250/20
523/2022	11,33	16,73	12,55	246,10	Бифштекс по-домашнему с соусом сметанно-томатным (свинин., говяд.)	70/30
273, 469/1996	7,97	5,50	50,84	284,78	Макароны отварные	180
349/2015	0,44	0,02	21,78	89,06	Компот из смеси сухофруктов	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	35,30	40,15	158,84	1137,90	Итого	950

вторник-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
14/2015	0,08	7,25	0,13	66,09	Масло (порциями)	10
15/2015	2,93	2,93	0,00	38,04	Сыр (порциями)	10
175/2005	6,11	6,89	33,85	221,84	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5
783/2022	0,04	0,04	8,05	32,79	Чай фруктовый (с яблоком), с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	12,91	18,56	67,73	489,61	Итого	475
Обед 1-4 класс						
46/2015	0,74	3,11	6,94	58,67	Салат из б/к капусты с яблоками	60
113/2017	5,94	8,29	12,68	149,10	Суп-лапша домашняя с птицей	200/10
580/2022	11,10	1,55	3,18	71,05	Гуляш из мяса птицы (филе)	90
257, табл. 4/271	7,26	11,30	32,60	261,14	Каша гречневая рассыпчатая	150
388/2015	0,61	0,25	17,68	75,42	Напиток из плодов шиповника	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	33,25	26,65	117,63	843,33	Итого	790
Полдник						
424/2005	3,71	6,69	31,01	199,13	Булочка домашняя	50
386/2015	6,00	5,18	8,28	103,71	Кефир	200
	9,71	11,87	39,29	302,84	Итого	250
Завтрак 5-11 класс						
14/2015	0,08	7,25	0,13	66,09	Масло (порциями)	10
15/2015	2,93	2,93	0,00	38,04	Сыр (порциями)	10
175/2005	7,62	7,71	42,29	269,04	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	250/5
783/2022	0,04	0,04	8,05	32,79	Чай фруктовый (с яблоком), с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	14,42	19,38	76,18	536,81	Итого	525
Обед 5-11 класс						
46/2015	1,23	5,18	11,57	97,78	Салат из б/к капусты с яблоками	100
113/2017	6,42	9,35	15,83	173,13	Суп-лапша домашняя с птицей	250/10
580/2022	12,33	1,72	3,53	78,95	Гуляш из мяса птицы (филе)	100
257, табл. 4/271	8,71	13,56	39,12	313,37	Каша гречневая рассыпчатая	180
388/2015	0,68	0,28	19,64	83,80	Напиток из плодов шиповника	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	36,97	32,24	134,24	974,99	Итого	940

среда-1

					Завтрак 1-4 класс	
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко	1 шт
273, 274/1996	9,40	11,11	30,95	261,38	Макароны отварные с сыром	150
382/2015	3,87	3,10	25,17	144,06	Какао с молоком и сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	17,42	16,06	91,62	580,69	Итого	500
					Обед 1-4 класс	
191/2022	0,78	0,06	4,14	20,22	Морковные палочки	60
110/1996	1,64	4,15	11,17	88,56	Борщ с капустой и картофелем	200
234/2015	8,72	8,69	11,95	160,91	Котлеты рыбные с соусом сметанным (минтай)	60/30
465/1996	3,83	5,43	40,05	224,43	Рис отварной	150
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	22,67	20,53	128,73	790,36	Итого	800
					Полдник	
стр.17/1999	3,63	8,00	35,44	228,25	Крендель сахарный	50
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	3,63	8,00	50,41	288,13	Итого	250
					Завтрак 5-11 класс	
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко	1 шт
273, 274/1996	11,71	13,79	37,14	319,47	Макароны отварные с сыром	180
382/2015	3,87	3,10	25,17	144,06	Какао с молоком и сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	19,73	18,74	97,81	638,78	Итого	530
					Обед 5-11 класс	
191/2022	1,30	0,10	6,90	33,70	Морковные палочки	100
110/1996	2,05	5,19	13,96	110,71	Борщ с капустой и картофелем	250
234/2015	10,10	9,89	13,64	183,94	Котлеты рыбные с соусом сметанным (минтай)	70/30
465/1996	3,83	5,43	40,05	224,43	Рис отварной	150
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	24,98	22,80	135,97	849,01	Итого	900

четверг-1						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	3,98	6,25	39,70	230,97	Печенье	3 шт
257/1996	6,02	6,57	43,41	256,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5
54-6гн/2018	0,13	0,05	7,92	32,65	Чай со смородиной и сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	13,87	14,32	116,73	651,29	Итого	503
Обед 1-4 класс						
147/2022	1,07	9,05	5,94	109,49	Салат Розовый из капусты со свеклой	60
271/2022	14,86	13,47	13,00	232,69	Бульон куриный с зеленью и яйцом, с гренками	200/20
289/2015	21,10	8,75	20,52	245,23	Рагу из птицы (филе)	240
856/2022	0,06	0,06	19,31	77,94	Напиток яблочный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	44,68	33,48	103,31	893,29	Итого	820
Директор АНОО "Школа 800"						
425/2005	5,04	11,46	42,63	293,86	Булочка Дорожная	75
857/2022	0,54	0,22	21,70	90,99	Отвар шиповника	200
	5,59	11,69	64,33	384,85	Итого	275
Завтрак 5-11 класс						
покупное/	3,98	6,25	39,70	230,97	Печенье	3 шт
257/1996	7,52	7,30	54,25	312,76	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5
54-6гн/2018	0,13	0,05	7,92	32,65	Чай со смородиной и сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	15,37	15,06	127,57	707,24	Итого	553
Обед 5-11 класс						
147/2022	1,79	15,09	9,90	182,49	Салат Розовый из капусты со свеклой	100
271/2022	18,12	16,67	13,17	275,14	Бульон куриный с зеленью и яйцом, с гренками	250/20
289/2015	26,37	10,94	25,65	306,53	Рагу из птицы (филе)	280
856/2022	0,06	0,06	21,45	86,60	Напиток яблочный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	53,94	44,90	114,71	1078,70	Итого	950

пятница-1

					Завтрак 1-4 класс	
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	0,80	0,20	7,50	35,00	Мандарин	1 шт
257/1996	8,69	7,78	44,10	281,15	Каша молочная пшенная с маслом	200/5
629/1996	0,07	0,01	15,21	61,20	Чай с лимоном, с сахаром	200/7
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	13,31	9,43	92,51	508,20	Итого	577
					Обед 1-4 класс	
71/2015	0,51	0,06	1,58	8,90	Овощи натуральные свежие (огурец)	60
88/2015	1,59	4,17	8,17	76,57	Щи из свежей капусты с картофелем	200
520/1997	12,74	5,42	10,63	142,26	Котлета особая из кур с соусом красным основным (филе)	60/30
273, 469/1996	6,64	4,59	42,37	237,31	Макароны отварные	150
349/2015	0,40	0,02	19,60	80,15	Компот из смеси сухофруктов	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	29,47	16,41	126,89	773,15	Итого	780
					Полдник	
406/2005	4,91	4,15	35,31	198,20	Пирожок с картофелем	75
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
	4,91	4,15	50,28	258,08	Итого	275
					Завтрак 5-11 класс	
покупное	0,80	0,20	7,50	35,00	Мандарин	1 шт
257/1996	10,85	8,81	55,11	343,18	Каша молочная пшенная с маслом	250/5
629/1996	0,07	0,01	15,21	61,20	Чай с лимоном, с сахаром	200/7
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	15,48	10,47	103,52	570,23	Итого	627
					Обед 5-11 класс	
71/2015	0,84	0,11	2,63	14,83	Овощи натуральные свежие (огурец)	100
88/2015	1,98	5,22	10,21	95,73	Щи из свежей капусты с картофелем	250
520/1997	14,78	6,13	11,96	162,12	Котлета особая из кур с соусом красным основным (филе)	70/30
273, 469/1996	7,97	5,50	50,84	284,78	Макароны отварные	180
349/2015	0,44	0,02	21,78	89,06	Компот из смеси сухофруктов	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	33,61	19,13	141,97	874,47	Итого	930

Вторая неделя

понедельник-2

					Завтрак 1-4 класс	
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
15/2015	2,93	2,93	0,00	38,04	Сыр (порциями)	10
257/1996	8,69	7,78	44,10	281,15	Каша молочная пшенная с маслом	200/5
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	15,37	12,15	84,77	509,92	Итого	465
					Обед 1-4 класс	
52/2022	0,80	4,25	2,17	50,16	Салат из капусты б/к с огурцом	60
113/2017	5,94	8,29	12,68	149,10	Суп-лапша домашняя с птицей	200/10
260/2015	10,50	24,13	4,11	275,65	Гуляш (свинина)	90
257, табл. 4/271	7,26	11,30	32,60	261,14	Каша гречневая рассыпчатая	150
349/2015	0,40	0,02	19,60	80,15	Компот из смеси сухофруктов	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	32,50	50,14	115,72	1044,16	Итого	830
					Полдник	
424/2005	5,56	10,09	46,52	299,15	Булочка домашняя	75
54-10гн/2018	0,06	0,03	7,46	30,33	Чай с клюквой и сахаром	200
	5,63	10,12	53,98	329,48	Итого	275
					Завтрак 5-11 класс	
15/2015	2,93	2,93	0,00	38,04	Сыр (порциями)	10
257/1996	10,85	8,81	55,11	343,18	Каша молочная пшенная с маслом	250/5
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	17,53	13,19	95,78	571,95	Итого	515
					Обед 5-11 класс	
52/2022	1,33	7,09	3,62	83,60	Салат из капусты б/к с огурцом	100
113/2017	6,42	9,35	15,83	173,13	Суп-лапша домашняя с птицей	250/10
260/2015	11,67	26,81	4,57	306,27	Гуляш (свинина)	100
257, табл. 4/271	8,71	13,56	39,12	313,37	Каша гречневая рассыпчатая	180
349/2015	0,44	0,02	21,78	89,06	Компот из смеси сухофруктов	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	36,18	58,98	129,47	1193,39	Итого	920

вторник-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко	1 шт
435/2022	21,18	13,97	29,41	328,14	Суфле (запеканка) творожное с молоком сгущенным	130/20
629/1996	0,07	0,01	15,21	61,20	Чай с лимоном, с сахаром	200/7
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	25,41	15,83	80,12	564,59	Итого	522
Обед 1-4 класс						
62/2017	0,75	0,06	6,97	31,39	Салат из моркови с сахаром	60
287/2022	1,41	2,14	6,79	52,07	Щи Новгородские	200
229/2015	9,77	5,12	6,48	111,13	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90
472/1996	3,29	4,91	22,11	145,83	Картофельное пюре	150
856/2022	0,06	0,06	19,31	77,94	Напиток яблочный	180
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	22,88	14,44	106,21	646,31	Итого	780
Полдник						
406/2005	5,26	5,85	32,61	204,17	Пирожок с капустой	75
396/2016	0,11	0,04	27,78	111,93	Кисель из клюквы	200
	5,38	5,90	60,39	316,11	Итого	275
Завтрак 5-11 класс						
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко	1 шт
435/2022	27,18	18,51	44,74	454,22	Суфле (запеканка) творожное с молоком сгущенным	160/40
629/1996	0,07	0,01	15,21	61,20	Чай с лимоном, с сахаром	200/7
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	31,40	20,36	95,45	690,67	Итого	572
Обед 5-11 класс						
62/2017	1,25	0,10	11,61	52,31	Салат из моркови с сахаром	100
287/2022	1,76	2,68	8,48	65,09	Щи Новгородские	250
229/2015	10,86	5,69	7,20	123,48	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100
472/1996	3,95	5,89	26,53	174,99	Картофельное пюре	180
856/2022	0,06	0,06	21,45	86,60	Напиток яблочный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	25,48	16,57	119,84	730,42	Итого	930

среда-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	0,80	0,20	7,50	35,00	Мандарин	1 шт
273, 274/1996	9,40	11,11	30,95	261,38	Макароны отварные с сыром	150
12/2016	0,00	0,00	9,70	38,80	Чай с витаминами	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	13,95	12,76	73,85	466,03	Итого	500
Обед 1-4 класс						
67/2015	1,20	6,10	5,33	81,03	Винегрет овощной	60
99/2015	1,41	4,22	9,26	80,63	Суп из овощей	200
278/2017	7,91	19,35	13,19	258,50	Тефтели (свинина)	60/30
465/1996	3,83	5,43	40,05	224,43	Рис отварной	150
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	22,05	37,30	129,24	940,84	Итого	800
Полдник						
245/2016	17,61	12,71	25,91	288,47	Сырники из творога	80/20
629/1996	0,07	0,01	15,21	61,20	Чай с лимоном, с сахаром	200/7
	17,68	12,72	41,12	349,67	Итого	322
Завтрак 5-11 класс						
покупное	0,80	0,20	7,50	35,00	Мандарин	1 шт
273, 274/1996	11,71	13,79	37,14	319,47	Макароны отварные с сыром	180
12/2016	0,00	0,00	9,70	38,80	Чай с витаминами	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	16,26	15,44	80,04	524,12	Итого	530
Обед 5-11 класс						
67/2015	2,00	10,17	8,87	135,02	Винегрет овощной	100
99/2015	1,77	5,27	11,57	100,79	Суп из овощей	250
278/2017	9,13	22,32	14,98	297,30	Тефтели (свинина)	70/30
465/1996	4,60	6,52	48,06	269,32	Рис отварной	180
848/2022	0,10	0,05	16,87	68,29	Напиток клубничный	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	25,20	46,48	144,90	1098,67	Итого	930

четверг-2						
Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное	0,72	0,85	5,55	32,73	Блинчики с молоком сгущенным	60/10
284/1996	15,72	20,57	2,86	259,47	Омлет натуральный	150
379/2015	2,92	2,50	29,29	151,30	Кофейный напиток с молоком	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	23,11	25,37	63,39	574,35	Итого	470
Обед 1-4 класс						
45/2015	0,93	3,05	5,63	53,70	Салат из б/к капусты	60
95/2016	8,44	4,34	14,14	129,39	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200
271/2015	9,02	13,78	9,41	197,72	Котлеты домашние (говяд., свинина)	60/30
257, табл. 4/271	7,26	11,30	32,60	261,14	Каша гречневая рассыпчатая	150
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	33,25	34,62	121,30	929,78	Итого	800
Полдник						
425/2005	5,04	11,46	42,63	293,86	Булочка Дорожная	75
783/2022	0,04	0,04	8,05	32,79	Чай фруктовый (с яблоком), с сахаром	200
	5,09	11,51	50,68	326,64	Итого	275
Завтрак 5-11 класс						
покупное	0,72	0,85	5,55	32,73	Блинчики с молоком сгущенным	60/10
284/1996	20,96	27,87	3,81	349,92	Омлет натуральный	200
379/2015	2,92	2,50	29,29	151,30	Кофейный напиток с молоком	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
	28,35	32,67	64,34	664,80	Итого	520
Обед 5-11 класс						
45/2015	1,55	5,08	9,39	89,51	Салат из б/к капусты	100
95/2016	10,55	5,43	17,68	161,75	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250
271/2015	10,42	15,82	10,54	226,22	Котлеты домашние (говяд., свинина)	70/30
257, табл. 4/271	8,71	13,56	39,12	313,37	Каша гречневая рассыпчатая	180
376/2015	0,00	0,00	14,97	59,88	Чай с сахаром	200
покупное	3,75	1,45	25,70	130,85	Хлеб пшеничный	50
покупное	3,85	0,70	18,85	97,10	Хлеб ржаной	50
	38,84	42,04	136,25	1078,68	Итого	930