



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора филиала  
Неманов И.В

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд диетического питания  
(безмолочная, чай)**

Первая неделя  
понедельник-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,16	0,02	0,50	2,82	Овощи натуральные свежие (огурец) 20	20
310/2015	2,89	3,95	22,26	135,55	Картофель отварной 150	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	6,95	4,40	62,36	316,16	<b>Итого</b>	<b>435</b>
Обед 1-4 класс						
71/2015	0,48	0,06	1,50	8,46	Овощи натуральные свежие (огурец) 60	60
167/2013	2,44	0,27	13,80	67,25	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10 б/молока и масла	210
523/2022	9,33	11,97	10,79	185,65	Бифштекс по-домашнему с соусом сметанно-томатным 60/30	90
273, 469/1996	5,45	4,27	32,35	189,92	Макароны отварные 150	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	24,90	17,60	114,74	714,47	<b>Итого</b>	<b>825</b>

вторник-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	4,25	5,65	34,85	207,00	Печенье в ассортименте 50	50
175/2005	3,06	7,06	27,03	183,81	Каша Дружба с маслом сливочным 200/10 б/молока Диета	210
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	11,21	13,14	101,48	568,60	<b>Итого</b>	<b>525</b>
Обед 1-4 класс						
8/2003	0,67	9,08	3,31	97,67	Салат Витаминный из белокочанной капусты с яблоками (с клюкв	60
263/2022	2,21	2,18	16,08	92,32	Суп Кюфта-Бозбаш 200 Диета	200
227/2015	16,72	0,91	0,54	77,30	Рыба припущенная (минтай)	90
257, табл. 4/271	6,81	9,94	29,69	235,48	Каша гречневая рассыпчатая 150 масло растит.	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	33,61	23,14	105,92	765,96	<b>Итого</b>	<b>815</b>

## среда-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
15/2015	3,95	3,99	0,00	51,69	Сыр (порциями) 15	15
257/1996	5,18	8,76	29,91	219,03	Каша геркулесовая с маслом сливочным 200/10 б/молока Диета	210
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	13,03	13,18	69,51	448,51	<b>Итого</b>	<b>490</b>
Обед 1-4 класс						
46/2015	0,71	3,10	6,65	57,35	Салат из белокочанной капусты с яблоками 60	60
82/2015	1,37	3,66	7,16	66,91	Борщ с капустой и картофелем 200 Диета	200
288/2015	19,77	18,67	0,87	248,74	Птица отварная 90 окорочок	90
472/1996	2,91	3,95	22,37	136,07	Картофельное пюре 150 б/молока Диета	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	31,96	30,41	93,35	772,26	<b>Итого</b>	<b>815</b>

## четверг-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
209/2015	5,95	5,05	0,30	70,70	Яйца вареные	50
257/1996	2,98	6,78	35,72	215,73	Каша рисовая с маслом сливочным 200/10 б/молока Диета	210
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	12,83	12,26	75,62	464,22	<b>Итого</b>	<b>525</b>
Обед 1-4 класс						
147/2022	1,07	9,05	5,91	109,38	Салат Розовый из капусты со свеклой 60	60
88/2015	1,36	3,68	6,50	64,34	Щи из свежей капусты с картофелем 200 Диета	200
260/2015	10,05	20,24	4,42	239,03	Гуляш (свинина)	90
143/2017	2,87	5,63	14,75	120,71	Рагу из овощей 150 Диета	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	21,48	30,58	81,97	687,27	<b>Итого</b>	<b>755</b>

пятница-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
435/2022	17,88	10,26	17,96	236,12	Суфле творожное запеченное 130 б/молока Диета	130
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	21,78	10,69	57,56	413,91	<b>Итого</b>	<b>395</b>
Обед 1-4 класс						
9/2003	0,67	7,29	3,69	83,01	Салат Золотая осень 60	60
82/2015	1,37	3,66	7,16	66,91	Борщ с капустой и картофелем 200 Диета	200
288/2015	19,77	18,67	0,87	248,74	Птица отварная 90 окорочок	90
472/1996	2,91	3,95	22,37	136,07	Картофельное пюре 150 б/молока Диета	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	31,92	34,60	90,39	797,92	<b>Итого</b>	<b>815</b>



**Вторая неделя  
понедельник-2**

<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,16	0,02	0,50	2,82	Овощи натуральные свежие (огурец) 20	20
126/2017	3,06	6,35	22,82	159,98	Картофель отварной с луком 150	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	7,12	6,80	62,92	340,59	<b>Итого</b>	<b>435</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
71/2015	0,48	0,06	1,50	8,46	Овощи натуральные свежие (огурец) 60	60
101/2015	1,60	2,06	12,68	75,37	Суп картофельный с крупой 200	200
580/2022	10,44	1,38	2,73	64,83	Гуляш из мяса птицы 90 филе	90
273, 469/1996	5,45	4,27	32,35	189,92	Макароны отварные 150	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	25,17	8,80	105,56	601,77	<b>Итого</b>	<b>815</b>

**вторник-2**

<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
15/2015	2,63	2,66	0,00	34,46	Сыр (порциями) 10	10
257/1996	2,98	6,78	35,72	215,73	Каша рисовая с маслом сливочным 200/10 б/молока Диета	210
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	9,51	9,87	75,32	427,98	<b>Итого</b>	<b>485</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
42/2016	0,75	0,06	6,97	31,39	Салат из моркови (с сахаром) 60	60
82/2015	1,37	3,66	7,16	66,91	Борщ с капустой и картофелем 200 Диета	200
229/2015	9,01	4,44	5,01	95,97	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) 90	90
472/1996	2,91	3,95	22,37	136,07	Картофельное пюре 150 б/молока Диета	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	20,49	13,08	90,84	562,14	<b>Итого</b>	<b>755</b>



## среда-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
209/2015	5,95	5,05	0,30	70,70	Яйца вареные	50
257/1996	5,48	7,83	36,36	237,84	Каша пшеничная с маслом сливочным 200/10 б/молока Диета	210
12/2016	0,11	0,03	9,74	39,84	Чай из сухой смеси с витаминами Витошка 200	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	15,34	13,31	71,00	465,58	Итого	510
Обед 1-4 класс						
67/2015	0,76	6,10	4,34	75,62	Винегрет овощной 60	60
287/2022	1,35	1,90	5,92	46,03	Щи Новгородские 200 Диета	200
288/2015	19,77	18,67	0,87	248,74	Птица отварная 90 окорочок	90
257, табл. 4/271	6,81	9,94	29,69	235,48	Каша гречневая рассыпчатая 150 масло растит.	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	35,89	37,64	97,12	869,06	Итого	815

## четверг-2

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,16	0,02	0,50	2,82	Овощи натуральные свежие (огурец) 20	20
310/2015	2,85	5,21	22,20	146,54	Картофель отварной 150 с маслом растит.	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	6,91	5,66	62,30	327,15	Итого	435
Обед 1-4 класс						
39/2016	1,02	3,17	6,70	59,51	Салат картофельный с капустой квашеной 60	60
99/2015	1,29	3,73	7,86	70,16	Суп из овощей 200	200
227/2015	16,72	0,91	0,54	77,30	Рыба припущенная (минтай)	90
143/2017	2,87	5,63	14,75	120,71	Рагу из овощей 150 Диета	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	29,10	14,47	86,15	590,87	Итого	815

пятница-2

**Завтрак 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	2,55	3,39	20,91	124,00	Печенье в ассортименте 30	30
257/1996	5,18	8,76	29,91	219,03	Каша геркулесовая с маслом сливочным 200/10 б/молока Диета	210
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	11,63	12,58	90,42	520,82	<b>Итого</b>	<b>505</b>

**Обед 1-4 класс**

71/2015	0,48	0,06	1,50	8,46	Овощи натуральные свежие (огурец) 60	60
82/2015	1,37	3,66	7,16	66,91	Борщ с капустой и картофелем 200 Диета	200
541/2022	11,00	9,14	3,95	142,00	Люля-кебаб из свинины и курицы с соусом красным основным 60/	90
257, табл. 4/271	6,81	9,94	29,69	235,48	Каша гречневая рассыпчатая 150 масло растит.	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	26,86	23,83	98,60	716,04	<b>Итого</b>	<b>815</b>



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора филиала  
Неманов И.В

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд диетического питания  
(без молока, масла и рыбы)**

Первая неделя  
понедельник-1

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,16	0,02	0,50	2,82	Овощи натуральные свежие (огурец) 20	20
310/2015	3,42	6,26	26,64	175,85	Картофель отварной 180 с маслом растит.	180
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	7,48	6,71	66,74	356,46	<b>Итого</b>	<b>465</b>
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,80	0,10	2,50	14,10	Овощи натуральные свежие (огурец) 100	100
167/2013	3,36	0,37	19,27	93,64	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/15 б/молока и масла	265
288/2015	21,97	20,75	0,96	276,38	Птица отварная 100 окорочок	100
273, 469/1996	6,49	6,64	38,74	241,10	Макароны отварные 180 масло растит.	180
349/2015	0,38	0,00	20,72	84,38	Компот из смеси сухофруктов 200 сахар 10г	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	40,10	28,86	123,49	912,20	<b>Итого</b>	<b>945</b>

вторник-1

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	4,25	5,65	34,85	207,00	Печенье в ассортименте 50	50
175/2005	3,72	0,85	33,63	157,03	Каша Дружба без масла 250 б/молока Диета	250
377/2015	0,16	0,03	15,21	61,74	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	200/7
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	11,93	6,93	108,29	542,97	<b>Итого</b>	<b>572</b>
Обед 5-11 класс						
8/2003	1,12	15,14	5,52	162,78	Салат Витаминный из белокочанной капусты с яблоками (с клюкв	100
263/2022	2,76	2,72	20,10	115,40	Суп Кюфта-Бозбаш 250 Диета	250
241/2017	23,67	40,52	4,20	473,64	Мясо (свинина) отварное 100	100
257, табл. 4/271	8,04	15,69	35,44	315,23	Каша гречневая рассыпчатая 180 масло растит.	180
388/2015	0,32	0,14	14,46	61,72	Напиток из плодов шиповника 200 сахар 10г	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	43,01	75,21	121,02	1331,37	<b>Итого</b>	<b>930</b>



среда-1

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
257/1996	6,38	2,97	37,24	201,05	Каша геркулесовая без масла 250 б/молока Диета	250
54-10гн/2018	0,25	0,07	7,46	31,38	Чай с клюквой и сахаром 200	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	10,43	3,44	69,30	349,63	<b>Итого</b>	<b>500</b>
Обед 5-11 класс						
46/2015	1,19	5,17	11,08	95,59	Салат из белокочанной капусты с яблоками 100	100
82/2015	1,71	4,58	8,94	83,64	Борщ с капустой и картофелем 250 Диета	250
288/2015	21,97	20,75	0,96	276,38	Птица отварная 100 окорочок	100
465/1996	4,28	7,70	43,61	260,82	Рис отварной 180 масло растит. Диета	180
348/2015	0,44	0,08	21,96	90,34	Компот из изюма 200 сахар 10г	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	36,69	39,28	127,85	1009,37	<b>Итого</b>	<b>930</b>

четверг-1

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
209/2015	5,95	5,05	0,30	70,70	Яйца вареные	50
257/1996	3,63	0,50	44,50	196,92	Каша рисовая без масла 250 б/молока Диета	250
ТТК №376	0,24	0,07	11,71	48,59	Чай с шиповником 200	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	13,62	6,02	81,11	433,41	<b>Итого</b>	<b>550</b>
Обед 5-11 класс						
147/2022	1,78	15,09	9,86	182,31	Салат Розовый из капусты со свеклой 100	100
88/2015	1,70	4,60	8,13	80,43	Щи из свежей капусты с картофелем 250 Диета	250
260/2015	11,16	22,49	4,91	265,59	Гуляш (свинина)	100
143/2017	3,44	6,76	17,70	144,85	Рагу из овощей 180 Диета	180
349/2015	0,38	0,00	20,72	84,38	Компот из смеси сухофруктов 200 сахар 10г	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	23,78	34,85	92,76	777,85	<b>Итого</b>	<b>830</b>

пятница-1

**Завтрак 5-11 класс**

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
143/2017	3,44	6,76	17,70	144,85	Рагу из овощей 180 Диета	180
629/1996	0,16	0,03	15,21	61,74	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	200/7
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	7,40	7,19	57,51	323,79	<b>Итого</b>	<b>452</b>

**Обед 5-11 класс**

9/2003	1,12	12,15	6,14	138,36	Салат Золотая осень 100	100
82/2015	1,71	4,58	8,94	83,64	Борщ с капустой и картофелем 250 Диета	250
288/2015	21,97	20,75	0,96	276,38	Птица отварная 100 окорочок	100
312/2015	3,44	0,72	26,77	126,63	Картофельное пюре 180 б/молока и масла Диета	180
856/2022	0,06	0,06	21,21	85,48	Напиток яблочный 200	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	35,40	39,26	105,32	913,09	<b>Итого</b>	<b>930</b>

**Вторая неделя  
понедельник-2**

<b>Завтрак 5-11 класс</b>						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,16	0,02	0,50	2,82	Овощи натуральные свежие (огурец) 20	20
126/2017	3,06	6,35	22,82	159,98	Картофель отварной с луком 150	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	<b>7,12</b>	<b>6,80</b>	<b>62,92</b>	<b>340,59</b>	<b>Итого</b>	<b>435</b>
<b>Обед 5-11 класс</b>						
71/2015	0,80	0,10	2,50	14,10	Овощи натуральные свежие (огурец) 100	100
101/2015	2,01	2,57	15,85	94,21	Суп картофельный с крупой 250	250
288/2015	21,97	20,75	0,96	276,38	Птица отварная 100 окорочок	100
273, 469/1996	6,49	6,64	38,74	241,10	Макароны отварные 180 масло растит.	180
349/2015	0,38	0,00	20,72	84,38	Компот из смеси сухофруктов 200 сахар 10г	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	<b>38,75</b>	<b>31,06</b>	<b>120,07</b>	<b>912,77</b>	<b>Итого</b>	<b>930</b>

**вторник-2**

<b>Завтрак 5-11 класс</b>						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
257/1996	3,63	0,50	44,50	196,92	Каша рисовая без масла 250 б/молока Диета	250
629/1996	0,16	0,03	15,21	61,74	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	200/7
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	<b>7,59</b>	<b>0,93</b>	<b>84,31</b>	<b>375,86</b>	<b>Итого</b>	<b>522</b>
<b>Обед 5-11 класс</b>						
42/2016	1,25	0,10	11,61	52,31	Салат из моркови (с сахаром) 100	100
82/2015	1,71	4,58	8,94	83,64	Борщ с капустой и картофелем 250 Диета	250
241/2017	23,67	40,52	4,20	473,64	Мясо (свинина) отварное 100	100
312/2015	3,44	0,72	26,77	126,63	Картофельное пюре 180 б/молока и масла Диета	180
856/2022	0,06	0,06	21,21	85,48	Напиток яблочный 200	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	<b>35,98</b>	<b>46,88</b>	<b>102,42</b>	<b>971,99</b>	<b>Итого</b>	<b>830</b>



## среда-2

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко 100	100
257/1996	6,75	1,81	45,30	224,57	Каша пшеничная без масла 250 б/молока Диета	250
12/2016	0,11	0,03	9,74	39,84	Чай из сухой смеси с витаминами Витошка 200	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	11,06	2,64	89,44	426,01	<b>Итого</b>	<b>600</b>
Обед 5-11 класс						
67/2015	1,26	10,17	7,22	126,00	Винегрет овощной 100	100
287/2022	1,69	2,38	7,40	57,54	Щи Новгородские 250 Диета	250
260/2015	11,16	22,49	4,91	265,59	Гуляш (свинина)	100
257,табл.4/271	8,04	15,69	35,44	315,23	Каша гречневая рассыпчатая 180 масло растит.	180
348/2015	0,44	0,08	21,96	90,34	Компот из изюма 200 сахар 10г	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	29,69	51,81	118,23	1057,30	<b>Итого</b>	<b>930</b>

## четверг-2

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,16	0,02	0,50	2,82	Овощи натуральные свежие (огурец) 20	20
310/2015	3,42	6,26	26,64	175,85	Картофель отварной 180 с маслом растит.	180
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	7,48	6,71	66,74	356,46	<b>Итого</b>	<b>465</b>
Обед 5-11 класс						
39/2016	1,70	5,29	11,17	99,19	Салат картофельный с капустой квашеной 100	100
99/2015	1,62	4,66	9,82	87,70	Суп из овощей 250	250
288/2015	21,97	20,75	0,96	276,38	Птица отварная 100 окорочок	100
143/2017	3,44	6,76	17,70	144,85	Рагу из овощей 180 Диета	180
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	35,93	38,49	95,95	871,31	<b>Итого</b>	<b>945</b>

## пятница-2

Завтрак 5-11 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
покупное/	2,55	3,39	20,91	124,00	Печенье в ассортименте 30	30
257/1996	6,38	2,97	37,24	201,05	Каша геркулесовая без масла 250 б/молока Диета	250
ТТК №376	0,24	0,07	11,71	48,59	Чай с шиповником 200	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
	12,97	6,83	94,46	490,84	<b>Итого</b>	<b>530</b>
Обед 5-11 класс						
71/2015	0,80	0,10	2,50	14,10	Овощи натуральные свежие (огурец) 100	100
82/2015	1,71	4,58	8,94	83,64	Борщ с капустой и картофелем 250 Диета	250
541/2022	17,42	13,30	1,99	196,31	Люля-кебаб из свинины и курицы 100 филе	100
257, табл. 4/271	8,04	15,69	35,44	315,23	Каша гречневая рассыпчатая 180 масло растит.	180
349/2015	0,38	0,00	20,72	84,38	Компот из смеси сухофруктов 200 сахар 10г	200
покупное	3,80	0,40	24,60	117,20	Хлеб пшеничный 50	50
покупное	3,30	0,60	16,70	85,40	Хлеб ржаной 50	50
	35,45	34,67	110,89	896,26	<b>Итого</b>	<b>930</b>



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора филиала  
Неманов И.В.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд диетического питания (целиакия)

Первая неделя

понедельник-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко 100	100
284/1996	14,72	18,70	2,53	237,96	Омлет натуральный 150	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
	15,22	19,13	27,33	342,95	<b>Итого</b>	<b>465</b>
Обед 1-4 класс						
71/2015	0,48	0,06	1,50	8,46	Овощи натуральные свежие (огурец) 60	60
287/2022	1,35	1,90	5,92	46,03	Щи Новгородские 200 Диета	200
288/2015	19,77	18,67	0,87	248,74	Птица отварная 90 окорочок	90
257, табл. 4/271	6,81	9,94	29,69	235,48	Каша гречневая рассыпчатая 150 масло растит.	150
349/2015	0,34	0,00	18,65	75,94	Компот из смеси сухофруктов 180 сахар 9г	180
	28,75	30,57	56,63	614,65	<b>Итого</b>	<b>680</b>

вторник-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко 100	100
175/2005	5,76	9,86	31,33	237,21	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210
783/2022	0,17	0,07	7,92	32,96	Чай фруктовый (с яблоком) 200	200
	6,33	10,33	49,05	314,57	<b>Итого</b>	<b>510</b>
Обед 1-4 класс						
8/2003	0,67	9,08	3,31	97,67	Салат Витаминный из белокочанной капусты с яблоками (с клюкв	60
263/2022	2,21	2,18	16,08	92,32	Суп Кюфта-Бозбаш 200 Диета	200
227/2015	16,72	0,91	0,54	77,30	Рыба припущенная (минтай)	90
257, табл. 4/271	6,81	9,94	29,69	235,48	Каша гречневая рассыпчатая 150 масло растит.	150
388/2015	0,29	0,13	13,01	55,55	Напиток из плодов шиповника 180 сахар 9г	180
	26,70	22,24	62,63	558,32	<b>Итого</b>	<b>680</b>



## среда-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,16	0,02	0,50	2,82	Овощи натуральные свежие (огурец) 20	20
143/2017	2,87	5,63	14,75	120,71	Рагу из овощей 150 Диета	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
	3,13	5,68	30,25	184,12	<b>Итого</b>	<b>385</b>
Обед 1-4 класс						
46/2015	0,71	3,10	6,65	57,35	Салат из белокочанной капусты с яблоками 60	60
82/2015	1,37	3,66	7,16	66,91	Борщ с капустой и картофелем 200 Диета	200
288/2015	19,77	18,67	0,87	248,74	Птица отварная 90 окорочок	90
472/1996	3,09	4,49	20,01	132,34	Картофельное пюре 150	150
348/2015	0,40	0,07	19,76	81,31	Компот из изюма 180 сахар 9г	180
	25,34	29,99	54,45	586,65	<b>Итого</b>	<b>680</b>

## четверг-1

Завтрак 1-4 класс						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
209/2015	5,95	5,05	0,30	70,70	Яйца вареные	50
257/1996	2,90	0,40	35,60	157,54	Каша рисовая без масла 200 б/молока Диета	200
ТТК №376	0,24	0,07	11,71	48,59	Чай с шиповником 200	200
	9,09	5,52	47,61	276,83	<b>Итого</b>	<b>450</b>
Обед 1-4 класс						
147/2022	1,07	9,05	5,91	109,38	Салат Розовый из капусты со свеклой 60	60
88/2015	1,36	3,68	6,50	64,34	Щи из свежей капусты с картофелем 200 Диета	200
227/2015	16,72	0,91	0,54	77,30	Рыба припущенная (минтай)	90
143/2017	2,87	5,63	14,75	120,71	Рагу из овощей 150 Диета	150
349/2015	0,34	0,00	18,65	75,94	Компот из смеси сухофруктов 180 сахар 9г	180
	21,29	10,22	40,44	338,29	<b>Итого</b>	<b>620</b>

пятница-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 100	100
143/2017	2,87	5,63	14,75	120,71	Рагу из овощей 150 Диета	150
629/1996	0,16	0,03	15,21	61,74	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	200/7
	3,43	6,06	39,76	226,85	<b>Итого</b>	<b>472</b>

**Обед 1-4 класс**

9/2003	0,67	7,29	3,69	83,01	Салат Золотая осень 60	60
82/2015	1,37	3,66	7,16	66,91	Борщ с капустой и картофелем 200 Диета	200
289/2015	19,77	18,67	0,87	248,74	Птица отварная 90 окорочок	90
472/1996	3,09	4,49	20,01	132,34	Картофельное пюре 150	150
856/2022	0,05	0,05	19,09	76,93	Напиток яблочный 180	180
	24,95	34,16	50,82	607,93	<b>Итого</b>	<b>680</b>

**Вторая неделя  
понедельник-2**

<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	44,40	Яблоко 100	100
284/1996	14,72	18,70	2,53	237,96	Омлет натуральный 150	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
	15,22	19,13	27,33	342,95	<b>Итого</b>	<b>465</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
71/2015	0,48	0,06	1,50	8,46	Овощи натуральные свежие (огурец) 60	60
276/2022	5,23	4,02	10,41	98,45	Уха ростовская 200	200
241/2017	21,30	36,46	3,78	426,28	Мясо (свинина) отварное 90	90
126/2017	3,06	6,35	22,82	159,98	Картофель отварной с луком 150	150
349/2015	0,34	0,00	18,65	75,94	Компот из смеси сухофруктов 180 сахар 9г	180
	30,41	46,89	57,16	769,11	<b>Итого</b>	<b>680</b>

**вторник-2**

<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
15/2015	2,63	2,66	0,00	34,46	Сыр (порциями) 10	10
257/1996	5,68	9,58	40,02	269,13	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210
629/1996	0,16	0,03	15,21	61,74	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	200/7
	8,47	12,27	55,23	365,33	<b>Итого</b>	<b>442</b>
<b>Обед 1-4 класс</b>						
42/2016	0,75	0,06	6,97	31,39	Салат из моркови (с сахаром) 60	60
82/2015	1,37	3,66	7,16	66,91	Борщ с капустой и картофелем 200 Диета	200
229/2015	9,01	4,44	5,01	95,97	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) 90	90
472/1996	3,09	4,49	20,01	132,34	Картофельное пюре 150	150
856/2022	0,05	0,05	19,09	76,93	Напиток яблочный 180	180
	13,52	12,64	51,27	372,15	<b>Итого</b>	<b>620</b>



## среда-2

## Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
209/2015	5,95	5,05	0,30	70,70	Яйца вареные	50
257/1996	8,18	10,63	40,66	291,24	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210
12/2016	0,11	0,03	9,74	39,84	Чай из сухой смеси с витаминами Витошка 200	200
	14,24	15,71	50,70	401,78	<b>Итого</b>	<b>460</b>

## Обед 1-4 класс

67/2015	0,76	6,10	4,34	75,62	Винегрет овощной 60	60
287/2022	1,35	1,90	5,92	46,03	Щи Новгородские 200 Диета	200
288/2015	19,77	18,67	0,87	248,74	Птица отварная 90 окорочок	90
257,табл.4/271	6,81	9,94	29,69	235,48	Каша гречневая рассыпчатая 150 масло растит.	150
348/2015	0,40	0,07	19,76	81,31	Компот из изюма 180 сахар 9г	180
	29,09	36,68	60,58	687,18	<b>Итого</b>	<b>680</b>

## четверг-2

## Завтрак 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев.в-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,16	0,02	0,50	2,82	Овощи натуральные свежие (огурец) 20	20
127/2017	3,22	5,21	17,53	129,38	Картофель в молоке 150	150
54-6гн/2018	0,30	0,09	7,84	33,37	Чай со смородиной и сахаром 200	200
	3,68	5,32	25,87	165,57	<b>Итого</b>	<b>370</b>

## Обед 1-4 класс

39/2016	1,02	3,17	6,70	59,51	Салат картофельный с капустой квашеной 60	60
99/2015	1,29	3,73	7,86	70,16	Суп из овощей 200	200
227/2015	16,72	0,91	0,54	77,30	Рыба припущенная (минтай)	90
143/2017	2,87	5,63	14,75	120,71	Рагу из овощей 150 Диета	150
628/1996	0,10	0,03	15,00	60,59	Чай с сахаром 200/15	200
	22,00	13,47	44,85	388,27	<b>Итого</b>	<b>715</b>

пятница-2

**Завтрак 1-4 класс**

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
15/2015	3,95	3,99	0,00	51,69	Сыр (порциями) 15	15
183/2015	6,44	8,28	24,81	199,55	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом 150/8	158
ТТК №376	0,24	0,07	11,71	48,59	Чай с шиповником 200	200
	<b>10,63</b>	<b>12,34</b>	<b>36,52</b>	<b>299,83</b>	<b>Итого</b>	<b>373</b>

**Обед 1-4 класс**

71/2015	0,48	0,06	1,50	8,46	Овощи натуральные свежие (огурец) 60	60
82/2015	1,37	3,66	7,16	66,91	Борщ с капустой и картофелем 200 Диета	200
541/2022	15,68	11,97	1,79	176,68	Люля-кебаб из свинины и курицы 90 филе	90
257, табл. 4/271	6,81	9,94	29,69	235,48	Каша гречневая рассыпчатая 150 масло растит.	150
349/2015	0,34	0,00	18,65	75,94	Компот из смеси сухофруктов 180 сахар 9г	180
	<b>24,68</b>	<b>25,63</b>	<b>58,79</b>	<b>563,47</b>	<b>Итого</b>	<b>680</b>