

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СШ № 5



**Меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
для детей 12 лет и старше
в весеннем лагере дневного пребывания при общеобразовательных учреждениях
период 2023 г.
стоимостью 383-33 руб**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,875	9,513	39,466	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,28	54,24	6,58	28,32
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,336	2,854	13,954	95	0,20	0,36	7,10	117,77	1,35	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
3	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,07
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,11
Итого за завтрак:			690	22,089	22,710	102,309	702	0,42	0,68	20,91	203,42	3,10	576,06	500,90	87,78	5,46	796,51	88,56	18,50	73,60
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	16,973	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,40
4	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,59	45,90
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,50
6	Рагу из овощей	215 (12)	200	2,978	8,184	18,379	159	0,11	0,08	15,37	0,00	0,00	41,19	82,05	37,11	1,29	539,23	28,29	2,97	45,60
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,50
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
10	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,007	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,20
Итого за обед:			978	31,493	36,553	111,471	901	0,69	0,40	40,10	24,35	0,20	280,49	591,02	174,08	9,92	1691,82	171,67	13,28	148,60

	Итого за день:			53,582	59,263	213,780	1603	1,11	1,09	61,01	227,77	3,29	856,55	1091,92	261,86	15,38	2488,3 ₂	260,23	31,77	222,28
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,314	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72	82,97
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
6	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/175	2,218	0,000	37,475	159	0,09	0,09	17,50	0,00	0,00	14,00	49,00	73,50	1,05	609,00	1,75	0,00	1,75
	Итого за завтрак:		695	24,028	24,653	88,776	673	0,33	0,74	21,21	51,32	3,49	199,27	456,99	126,14	6,66	982,05	112,18	44,78	94,00
	Обед																			
1	Салат "Мозайка"	(25)	100	1,287	4,894	8,256	82	0,06	0,04	5,47	0,00	0,00	18,40	42,22	17,37	0,65	258,29	55,58	1,66	21,13
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,882	9,649	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
6	Оладьи из горбуши	(0)	100	14,729	19,199	10,623	274	0,14	0,15	1,68	13,53	8,62	39,07	181,94	34,83	1,10	310,31	108,58	36,99	314,44
7	Рис припущенный с овощами	(25)	200	4,126	6,681	46,280	262	0,21	0,03	0,60	14,40	0,07	23,85	104,50	34,66	0,84	87,08	140,74	10,08	38,04
8	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (0)	200	0,094	0,016	22,210	89	0,00	0,00	4,59	0,02	0,00	4,86	3,23	1,43	0,11	19,55	0,10	0,05	1,33
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		943	28,835	39,551	119,567	950	0,67	0,36	23,89	44,16	8,73	182,84	536,36	145,54	5,79	1220,1 ₇	432,71	49,16	416,91
	Итого за день:			52,864	64,204	208,343	1623	1,00	1,10	45,10	95,48	12,22	382,11	993,35	271,68	12,44	2202,2 ₂	544,88	93,94	510,91
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Голубцы любительские 153/63	(25)	216	11,886	9,818	12,898	187	0,09	0,08	17,55	0,08	0,00	56,66	139,48	32,52	1,90	469,79	85,52	8,80	70,11
2	Пюре картофельное	520 (21)	200	3,452	5,384	25,501	164	0,15	0,14	13,84	31,56	0,08	57,92	113,82	38,18	1,47	842,76	113,98	0,99	50,61
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,41
6	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	60	5,911	8,540	22,698	191	0,04	0,09	0,06	2,44	0,21	36,52	79,96	9,84	0,66	73,53	7,50	9,85	17,91
	Итого за завтрак:		846	22,895	24,304	93,667	685	0,40	0,36	37,99	34,08	0,29	204,42	409,25	114,38	8,51	1644,5 ₈	208,15	19,77	150,11
	Обед																			

1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Печень тушенная в соусе 75/75	408 (12)	150	16,735	12,563	13,622	234	0,25	1,90	16,04	5253,5 ₃	0,02	43,49	322,51	25,28	6,89	347,70	165,21	39,31	225,21
4	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	200	9,292	6,720	45,899	281	0,29	0,15	0,00	16,80	0,08	24,22	242,69	161,16	5,45	293,09	71,99	4,61	18,87
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
	Итого за обед:		1010	36,533	29,215	141,890	977	0,82	2,16	22,98	5282,4₂	0,22	175,06	774,69	249,28	16,22	1205,9₂	324,88	49,75	280,34
	Итого за день:			59,428	53,519	235,557	1662	1,22	2,52	60,96	5316,5₀	0,50	379,49	1183,94	363,66	24,73	2850,5₀	533,03	69,52	430,48
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,957	363	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус черносмородиновый***	620 (21)	50	0,199	0,083	23,293	95	0,01	0,01	20,00	0,00	0,00	8,58	7,18	6,74	0,35	72,63	0,19	0,21	3,25
3	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	Итого за завтрак:		630	28,319	17,364	114,865	729	0,19	0,43	33,55	33,80	0,43	296,22	430,36	90,59	6,52	780,55	80,21	38,48	76,14
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,238	5,767	20,735	148	0,07	0,06	4,61	5,56	0,15	23,11	61,64	18,32	0,92	294,46	77,22	3,89	29,33
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,45
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов из говядины 75/180	443 (21)	255	21,378	23,654	41,857	466	0,25	0,17	1,69	0,02	0,00	25,51	289,67	57,96	3,62	450,40	62,63	10,50	104,85
6	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
7	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		918	34,032	39,084	115,714	951	0,62	0,34	40,20	5,58	0,15	185,46	587,59	146,59	8,48	1308,3₂	214,44	16,11	165,52
	Итого за день:			62,352	56,448	230,579	1680	0,80	0,77	73,75	39,38	0,58	481,67	1017,95	237,18	15,00	2088,8₇	294,66	54,59	241,66
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,396	11,562	10,301	191	0,08	0,05	0,53	30,65	0,17	54,17	134,00	21,62	1,51	204,10	29,23	13,69	67,20

3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,483	211	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
4	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69
7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		760	22,978	24,760	109,559	753	0,37	0,18	44,33	45,88	1,09	178,96	375,86	98,72	5,04	772,15	159,40	19,56	229,41
	Обед																			
1	Сельдь с луком, зеленым горошком в заправке 30/30/30/10	83 (12)	100	5,403	4,851	4,525	83	0,04	0,06	4,20	6,00	1,41	39,33	114,78	21,73	0,76	141,67	9,28	11,71	10,54
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,254	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Сердце из говядины в соусе 60/60	406 (12)	130	14,256	9,625	5,904	167	0,29	0,66	2,51	13,02	0,00	17,05	209,01	26,70	4,74	274,76	76,36	22,79	56,12
4	Картофель отварной	470 (12)	200	3,222	4,860	28,361	170	0,17	0,12	16,00	16,80	0,08	23,40	103,62	40,28	1,61	944,49	55,06	0,54	52,97
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
8	Пирог манный	8 (25)	90	5,136	7,409	43,234	260	0,05	0,08	0,07	24,88	0,38	30,97	65,43	8,91	0,79	78,38	4,31	5,00	17,18
	Итого за обед:		1060	33,414	30,768	142,955	982	0,88	1,07	110,79	72,72	1,92	265,10	701,46	169,13	11,81	1938,33	173,70	44,10	158,57
	Итого за день:			56,393	55,527	252,515	1735	1,25	1,25	155,13	118,59	3,01	444,06	1077,32	267,85	16,84	2710,47	333,10	63,66	387,98
	6 день																			
	Завтрак																			

2	Вареники отварные (пром.произ.) с картофелем	725 (21)	200	7,134	6,403	51,657	293	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
4	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
5	фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,18
6	Пицца " Маргарита"	(25)	100	10,146	10,893	18,095	211	0,04	0,13	1,93	3,89	0,41	332,31	218,87	25,08	0,68	108,38	11,42	6,71	10,18
	Итого за завтрак:		652	17,965	20,759	90,874	622	0,08	0,16	17,77	23,89	0,47	384,56	247,98	42,79	4,51	483,02	258,22	7,12	20,10
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,450	7,815	68	0,05	0,04	12,25	12,02	0,06	35,20	41,61	18,40	0,70	307,81	55,38	0,31	19,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,48
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74

5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Котлета "Рыбка" из трески	(25)	100	9,611	22,411	6,050	264	0,18	0,06	0,87	2,07	0,35	30,42	154,88	27,59	1,54	210,19	170,44	10,95	229,98
7	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
8	Рис припущенный	512 (21)	200	3,937	4,777	45,064	239	0,21	0,03	0,00	16,80	0,08	16,12	95,13	31,02	0,70	59,83	104,94	9,23	30,54
9	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
11	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	Итого за обед:		998	25,266	37,556	122,318	928	0,91	0,29	63,27	37,16	0,49	264,17	559,33	182,37	7,74	1176,9₁	421,92	24,69	322,54
	Итого за день:			43,231	58,315	213,192	1551	0,99	0,45	81,04	61,05	0,96	648,73	807,31	225,16	12,26	1659,9₃	680,14	31,81	342,65
	Итого за неделю:			327,849	347,276	1353,96₅	9853	6,38	7,17	476,99	5858,7₇	20,57	3192,6₁	3171,79	1627,3₈	96,65	14000,31	2646,0₄	345,28	2136,0₃
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10*	(21)	210	6,039	8,512	31,310	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,99
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,336	2,854	13,954	95	0,20	0,36	7,10	117,77	1,35	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,866	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	Итого за завтрак:		660	25,177	23,925	89,932	676	0,40	0,75	14,37	199,49	2,03	592,02	559,92	90,33	5,98	653,53	58,05	45,82	73,18
	Обед																			
1	Салат из свеклы , сыра с маслом растительным	(25)	100	5,296	14,450	5,469	173	0,02	0,10	3,00	0,04	0,22	234,30	149,17	25,33	1,10	191,02	124,64	6,33	17,80
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,506	11,107	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
6	Соус томатный " Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Булочка домашняя	769 (21)	60	3,633	6,816	33,688	211	0,03	0,01	0,00	0,03	0,03	9,50	35,22	6,27	0,51	46,11	14,57	4,50	12,07
	Итого за обед:		923	30,584	42,598	118,479	980	0,32	0,21	27,47	18,08	0,30	365,16	373,58	95,06	4,71	850,98	338,53	13,41	55,37
	Итого за день:			55,760	66,523	208,410	1655	0,71	0,96	41,84	217,58	2,34	957,17	933,50	185,38	10,69	1504,5₁	396,58	59,23	128,50
	2 день																			

Завтрак																				
1	Фрикадельки " Нежные" тушенные в соусе "Овощном" 100/65	(25)	165	13,959	11,024	17,658	226	0,08	0,11	1,72	20,51	0,17	52,70	167,19	27,37	1,85	313,91	53,37	9,98	82,89
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	200	5,978	4,928	41,648	235	0,09	0,03	0,00	16,80	0,08	27,39	110,38	31,96	1,04	131,40	118,39	0,06	13,92
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за завтрак:			765	24,701	19,230	119,838	751	0,34	0,21	39,82	37,34	0,34	155,07	381,36	94,70	5,17	692,57	185,50	13,42	237,87
Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	(25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	21,30	52,43	18,33	0,75	199,54	38,30	7,29	29,99
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Горбуша б/г запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,98
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,525	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68
6	Напиток из кураги *	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69
Итого за обед:			950	28,774	44,785	119,363	996	0,63	0,48	26,58	49,29	10,26	263,51	588,56	157,67	6,31	2095,48	231,19	49,48	429,88
Итого за день:				53,475	64,015	239,202	1747	0,97	0,68	66,39	86,62	10,60	418,59	969,92	252,37	11,48	2788,05	416,69	62,90	667,74
3 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	200	17,591	10,749	40,071	327	0,15	0,26	0,22	9,05	0,32	170,27	268,98	41,15	1,22	137,67	168,82	33,55	48,99
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	40	0,105	0,032	8,445	34	0,00	0,00	2,45	0,00	0,00	5,90	3,96	3,13	0,20	25,81	0,21	0,03	1,39
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Слойка детская	(25)	80	4,865	4,136	38,705	212	0,04	0,05	0,07	11,75	0,20	27,50	58,21	9,16	0,68	75,50	20,46	3,95	11,92
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,19
Итого за завтрак:			650	25,296	16,745	110,698	695	0,25	0,40	16,01	45,49	0,52	284,19	418,65	92,61	6,21	731,47	195,73	38,74	80,21
Обед																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,450	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,50
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74

5	Печень по-строгановски 75/75	431 (21)	150	16,829	14,041	10,345	235	0,26	1,96	15,82	5471,3 ₅	0,00	39,14	327,89	23,25	7,01	320,52	134,52	41,37	234,15
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	200	9,287	6,719	45,952	281	0,29	0,15	0,00	16,80	0,08	27,45	243,20	161,26	5,47	293,00	106,68	4,61	18,86
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00
	Итого за обед:		988	32,633	35,054	120,907	930	0,89	2,27	46,83	5503,2₀	0,13	270,33	817,95	270,98	16,24	1383,5₂	317,82	55,74	300,01
	Итого за день:			57,929	51,798	231,605	1624	1,15	2,68	62,84	5548,6₈	0,65	554,52	1236,61	363,59	22,45	2114,9₉	513,55	94,48	380,22
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	13,992	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31
2	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		720	20,598	22,305	89,355	641	0,46	0,29	52,32	51,65	7,52	159,06	358,56	97,49	4,20	1284,6₉	248,05	33,70	449,38
	Обед																			
1	Салат из соленых помидор, с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	0,980	6,997	4,633	85	0,01	0,02	7,00	0,00	0,00	18,44	36,63	14,93	0,74	207,78	1,95	2,82	8,98
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,254	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первого блюда)	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
6	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,99	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,838	191	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
8	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
11	Печенье "Атланта"	(0)	25	1,614	7,050	21,271	155	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		1018	33,043	36,951	130,192	986	0,77	1,02	100,95	75,16	0,13	277,56	716,41	150,19	11,88	1212,7₁	257,19	55,80	109,79
	Итого за день:			53,641	59,256	219,547	1626	1,23	1,31	153,27	126,81	7,65	436,62	1074,98	247,67	16,08	2497,4₀	505,24	89,50	559,17
	5 день																			

Завтрак																				
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	12,453	10,400	198	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,480	211	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
3	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,134	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			560	21,840	21,276	92,798	650	0,42	1,22	9,64	3150,12	0,07	129,11	398,56	76,49	6,47	470,65	221,33	24,39	167,37
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты с зеленью	64 (13)	100	1,375	4,622	7,785	78	0,02	0,02	25,87	0,00	48,06	32,93	16,15	0,61	261,18	2,87			
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (12)	250	1,861	3,871	11,590	89	0,08	0,06	6,60	14,42	0,07	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,11
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
4	Грудка куриная с рисом и овощами 100/150/30	310 (0)	280	24,594	15,447	37,683	388	0,26	0,04	16,38	0,03	39,45	259,56	54,33	2,25	517,63	115,28	35,62	181,40	
5	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66	
6	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
7	Булочка "Фантазия"	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,04	0,04	0,02	0,04	15,41	48,95	8,18	0,74	85,71	13,13	6,15	24,32	
Итого за обед:			953	34,133	31,671	123,530	916	0,58	0,20	53,36	14,48	0,25	187,26	504,16	137,11	6,31	1389,45	187,28	43,72	242,67
Итого за день:				55,973	52,947	216,328	1566	1,00	1,42	63,01	3164,60	0,32	316,37	902,72	213,60	12,77	1860,11	408,62	68,11	409,91
Завтрак																				
Обед																				
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	(25)	100	1,522	14,635	6,896	165	0,05	0,05	5,36	0,01	24,63	46,58	16,47	0,72	221,30	84,71	5,77	27,31	
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	250	1,686	2,794	15,172	93	0,09	0,05	6,64	0,02	17,13	55,39	22,10	0,81	389,81	56,63	1,69	30,81	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,3	
4	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,11	
5	Котлета из свинины и цыплят*	(0)	100	13,342	18,165	6,107	241	0,20	0,09	0,91	12,55	0,13	45,48	168,16	25,66	1,79	269,49	70,90	11,53	67,31
Итого за завтрак:			710	27,553	29,225	87,949	725	0,11	0,26	12,91	45,18	0,17	221,38	188,96	41,26	4,05	582,98	150,83	2,71	16,31
Итого за обед:			1710	55,973	52,947	216,328	1566	1,00	1,42	63,01	3164,60	0,32	316,37	902,72	213,60	12,77	1860,11	408,62	68,11	409,91

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

6	Картофель отварной *	470 (12)	130	2,094	3,159	18,434	111	0,11	0,08	10,40	10,92	0,05	15,77	67,46	26,21	1,05	613,93	41,80	0,35	34,43
7	Капуста свежая тушеная	534 (21)	50	1,027	1,436	4,714	36	0,02	0,03	10,96	4,22	0,02	27,70	19,96	10,04	0,41	170,16	19,02	0,20	6,41
8	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	Итого за обед:		937	27,854	44,115	108,206	941	0,78	0,41	36,43	27,71	0,29	312,93	592,45	164,79	8,97	1954,8	339,83	26,80	179,84
	Итого за день:			55,407	73,340	196,155	1666	0,89	0,66	49,34	72,89	0,46	534,31	781,41	206,06	13,02	2537,8	490,66	29,50	196,17
	Итого за неделю:			332,185	367,879	1311,24	9885	5,95	7,71	436,69	9217,1	22,02	3217,5	5899,12	1468,6	86,49	13302,88	2731,3	403,72	2341,7
Всего: 19632 : 12 = 1636 ккал																				
Всего: 660,034 : 12 = 55,003 грамм белка																				
Всего: 667,152 : 12 = 55,596 грамм жира																				
Всего: 2749,212 : 12 = 229,101 грамм углеводов																				

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СШ № 5

5

И.И. Пашков



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "КШП-2"

М.Д. Мискин

2023 г.



**Меню основного (организованного) горячего питания
 для детей 7-14 лет в весеннем лагере дневного пребывания при общеобразовательных учреждениях
 период 2023г.
 стоимостью 383-33 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,573	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,336	2,854	13,954	95	0,20	0,36	7,10	117,77	1,35	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
3	Конвертик с сыром	(25)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/125	0,422	0,352	12,309	54	0,03	0,04	6,25	0,00	0,00	23,75	20,00	15,00	2,88	193,75	1,10	0,11	11,00
Итого за завтрак:			610	17,850	19,737	85,367	591	0,37	0,63	13,99	191,08	2,69	479,15	417,93	77,36	4,95	564,92	63,96	14,60	66,08
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	16,973	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39
5	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,138	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
9	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,007	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
Итого за обед:			870	27,951	31,877	104,653	817	0,64	0,35	30,41	24,35	0,20	250,04	525,05	152,67	8,87	1423,35	141,76	12,19	124,97

	Итого за день:			45,802	51,613	190,020	1408	1,01	0,98	44,40	215,43	2,88	729,19	942,98	230,03	13,82	1988,27	205,71	26,79	191,05
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	160	14,184	18,693	2,725	236	0,10	0,59	0,97	41,20	2,77	120,39	272,94	20,00	3,16	225,52	64,64	37,81	74,31
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Лакомка	(25)	40	2,456	2,410	21,083	116	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,70	24,57	4,30	0,35	32,55	10,72	2,45	7,42
6	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/175	2,218	0,000	37,475	159	0,09	0,09	17,50	0,00	0,00	14,00	49,00	73,50	1,05	609,00	1,75	0,00	1,75
	Итого за завтрак:		635	20,454	21,283	79,073	590	0,29	0,71	19,71	41,22	2,79	166,99	401,87	116,71	5,98	929,71	77,11	40,25	83,48
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,333	9,677	75	0,06	0,05	8,55	12,02	0,06	25,46	47,18	19,15	0,73	325,09	55,47	0,27	22,56
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Оладьи из горбуши	(0)	90	13,256	17,279	9,560	247	0,13	0,14	1,51	12,18	7,76	35,16	163,75	31,35	0,99	279,28	97,73	33,29	283,00
5	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (0)	200	0,094	0,016	22,210	89	0,00	0,00	4,59	0,02	0,00	4,86	3,23	1,43	0,11	19,55	0,10	0,05	1,35
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
	Итого за обед:		850	26,783	30,600	110,899	826	0,66	0,34	30,10	35,01	7,86	217,58	513,39	141,23	5,96	1133,57	340,23	46,20	364,93
	Итого за день:			47,237	51,882	189,972	1416	0,94	1,06	49,82	76,23	10,66	384,57	915,26	257,94	11,94	2063,29	417,35	86,45	448,41
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,924	6,546	8,599	125	0,06	0,05	11,70	0,05	0,00	37,77	92,99	21,68	1,27	313,20	57,01	5,87	46,74
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
6	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	60	5,911	8,540	22,698	191	0,04	0,09	0,06	2,44	0,21	36,52	79,96	9,84	0,66	73,53	7,50	9,85	17,99
	Итого за завтрак:		724	18,070	19,685	82,993	581	0,33	0,30	28,68	26,16	0,27	171,06	334,30	93,99	7,51	1277,29	151,15	16,58	114,12
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19

2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Гуляш из говядины 50/50 *	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,02	0,00	16,63	139,78	18,54	2,07	254,75	75,32	1,29	48,35
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,425	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Печенье " Атланта"	(0)	25	1,614	7,050	21,271	155	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		850	27,034	32,433	116,450	866	0,54	0,31	7,88	57,63	0,11	128,30	498,80	196,74	9,64	997,57	192,99	7,32	90,49
	Итого за день:			45,104	52,118	199,443	1447	0,87	0,61	36,56	83,80	0,38	299,35	833,10	290,73	17,15	2274,86	344,13	23,91	204,62
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Соус черносмородиновый***	620 (21)	30	0,119	0,050	13,976	57	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	5,15	4,31	4,05	0,21	43,58	0,12	0,13	1,97
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	Итого за завтрак:		560	24,882	17,499	89,952	617	0,15	0,40	25,54	38,30	0,39	280,39	385,13	79,74	5,87	718,66	90,66	36,29	68,06
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	90	1,116	4,320	7,150	72	0,02	0,02	21,42	0,00	0,00	34,86	26,11	12,83	0,52	216,34	2,44	1,42	10,46
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,238	5,767	20,735	148	0,07	0,06	4,61	5,56	0,15	23,11	61,64	18,32	0,92	294,46	77,22	3,89	29,33
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61
6	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
7	Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
	Итого за обед:		838	26,523	31,027	107,487	815	0,55	0,30	36,04	5,58	0,15	215,73	496,44	131,65	7,07	1126,55	201,93	19,01	131,89
	Итого за день:			51,405	48,526	197,439	1432	0,70	0,69	61,58	43,87	0,54	496,12	881,58	211,39	12,93	1845,21	292,60	55,30	199,95
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	90	10,257	10,405	9,271	172	0,07	0,04	0,48	27,58	0,15	48,75	120,60	19,46	1,36	183,69	26,31	12,32	60,56
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,236	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
4	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40

5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Фрукты свежие мандарин (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		700	18,274	15,806	88,384	569	0,35	0,13	43,51	40,78	0,21	157,00	322,88	91,16	4,86	671,99	126,90	12,72	207,20
	Обед																			
1	Сельдь с луком 25/20/10	83 (12)	55	3,828	11,426	1,568	124	0,01	0,04	2,00	5,00	1,18	26,20	79,30	12,80	0,43	88,75	2,57	12,13	11,54
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,254	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Сердце из говядины в соусе 60/60	406 (12)	120	13,160	8,884	5,450	154	0,27	0,61	2,32	12,02	0,00	15,74	192,93	24,65	4,38	253,63	70,48	21,03	51,80
6	Картофель отварной	470 (12)	160	2,577	3,888	22,689	136	0,14	0,09	12,80	13,44	0,06	18,72	82,89	32,22	1,29	755,59	44,05	0,43	42,38
7	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
8	Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,00
9	Пирог манный	8 (25)	70	3,994	5,763	33,626	202	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37
	Итого за обед:		913	27,175	34,288	107,532	847	0,65	0,92	108,19	64,83	1,59	178,05	538,38	126,61	9,55	1573,12	143,01	38,06	142,11
	Итого за день:			45,449	50,094	195,916	1416	1,00	1,05	151,70	105,61	1,79	335,05	861,26	217,77	14,41	2245,11	269,91	50,77	349,30
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Вареники отварные (пром.произ.) с картофелем	725 (21)	200	7,134	6,403	51,657	293	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,07
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
5	Пицца " Маргарита"	(25)	100	10,146	10,893	18,095	211	0,04	0,13	1,93	3,89	0,41	332,31	218,87	25,08	0,68	108,38	11,42	6,71	10,19
	Итого за завтрак:		639,5	17,914	19,052	89,937	603	0,08	0,16	16,77	13,89	0,44	382,36	246,13	41,89	4,29	454,57	258,04	7,07	19,33
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,450	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
6	Котлета "Рыбка" из трески	(25)	90	8,650	20,170	5,445	238	0,17	0,06	0,78	1,87	0,31	27,37	139,39	24,83	1,39	189,17	153,40	9,86	206,98
7	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
8	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,798	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91

9	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
11	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
	Итого за обед:		888	21,672	34,038	106,259	818	0,79	0,25	53,16	23,75	0,38	257,12	487,42	159,32	6,64	995,08	363,32	23,42	282,14
	Итого за день:			39,603	54,793	196,196	1436	0,87	0,41	69,93	47,64	0,85	640,08	734,30	201,21	10,93	1450,30	621,36	30,52	301,54
	Итого за неделю:			274,600	309,027	1168,986	8556	5,40	4,80	413,98	572,58	17,11	2884,37	5168,47	1409,07	81,18	11867,04	2151,05	273,74	1694,87
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	6,007	5,513	31,310	199	0,11	0,13	0,52	61,59	0,06	124,92	172,59	32,47	1,73	188,34	42,68	26,46	17,86
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,336	2,854	13,954	95	0,20	0,36	7,10	117,77	1,35	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,555	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	Итого за завтрак:		635	22,585	18,577	83,999	594	0,40	0,69	20,83	186,14	1,88	534,67	507,08	81,65	5,67	791,82	58,41	43,15	67,00
	Обед																			
1	Салат из свеклы , сыра с маслом растительным	(25)	60	3,177	8,670	3,281	104	0,01	0,06	1,80	0,03	0,13	140,58	89,50	15,20	0,66	114,61	74,79	3,80	10,68
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,506	11,107	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
6	Соус томатный " Помидорка"	(0)	50	0,496	1,048	6,893	39	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	5,15	9,19	6,17	0,29	101,25	17,56	0,44	0,67
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	42,40	43,80	12,80	0,58	53,80	4,40	2,40	0,00
10	Кондитерское изделие без крема (корж молочный)	1 (25)	50	2,834	5,010	32,718	187	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46
	Итого за обед:		858	27,333	34,518	110,768	863	0,26	0,19	26,85	40,74	0,33	285,84	293,50	78,63	3,83	770,10	283,34	11,28	43,04
	Итого за день:			49,917	53,095	194,767	1457	0,66	0,89	47,68	226,88	2,21	820,51	800,57	160,28	9,50	1561,92	341,75	54,43	110,04
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные" тушенные в соусе "Овощном" 90/55	(25)	145	12,530	9,790	15,663	201	0,07	0,10	1,52	17,95	0,15	46,92	149,68	24,26	1,65	280,48	46,22	8,96	74,06
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,236	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00

4	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за завтрак:			675	20,948	16,216	98,157	622	0,28	0,18	39,61	30,57	0,28	132,55	314,98	77,78	4,35	601,41	146,50	11,84	224,10
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Сметана	(1)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Горбуша б/г запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,98
5	Картофель отварной	470 (12)	160	2,577	3,888	22,689	136	0,14	0,09	12,80	13,44	0,06	18,72	82,89	32,22	1,29	755,59	44,05	0,43	42,38
6	Напиток из кураги *	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69
Итого за обед:			850	25,450	27,743	100,258	753	0,49	0,38	25,35	41,59	10,04	218,33	490,46	128,52	4,93	1852,46	187,80	42,10	397,31
Итого за день:				46,398	43,959	198,415	1375	0,77	0,56	64,96	72,16	10,32	350,88	805,45	206,30	9,28	2453,87	334,30	53,94	621,41
3 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	160	14,073	8,599	32,057	262	0,12	0,21	0,18	7,24	0,26	136,21	215,19	32,92	0,98	110,14	135,05	26,84	39,18
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	40	0,105	0,032	8,445	34	0,00	0,00	2,45	0,00	0,00	5,90	3,96	3,13	0,20	25,81	0,21	0,03	1,36
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Слойка детская	(25)	60	3,648	3,102	29,029	159	0,03	0,03	0,05	8,81	0,15	20,63	43,66	6,87	0,51	56,63	15,34	2,96	8,94
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
Итого за завтрак:			590	20,561	13,561	93,007	576	0,21	0,34	15,95	40,74	0,40	243,27	350,31	82,10	5,80	685,06	156,85	31,04	67,43
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,450	7,814	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00	0,00	19,40	162,37	25,40	2,59	297,36	75,84	1,38	50,93
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00

9	Пирог манный	8 (25)	80	4,565	6,586	38,430	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
	Итого за обед:		878	27,908	31,225	117,948	864	0,47	0,38	31,63	49,76	0,45	151,11	520,45	200,24	9,27	1119,78	182,37	9,78	108,64
	Итого за день:		48,469	44,786	210,955	1441	0,69	0,72	47,58	90,50	0,86	394,38	870,75	282,34	15,07	1804,83	339,23	40,82	176,07	
4 день																				
Завтрак																				
1	Тефтели рыбные 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,880	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
6	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		680	18,168	19,900	79,741	571	0,38	0,25	50,34	40,30	6,55	135,42	304,98	83,43	3,62	1118,04	178,72	29,91	408,85
Обед																				
1	Салат из соленых помидор, с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,588	4,198	2,780	51	0,01	0,01	4,20	0,00	0,00	11,07	21,98	8,96	0,45	124,67	1,17	1,69	5,39
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,254	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первого блюда)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
6	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,61	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,62
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,198	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
8	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Печенье " Атланта"	(0)	25	1,614	7,050	21,271	155	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	Итого за обед:		898	28,324	32,710	108,099	840	0,60	0,83	97,57	72,64	0,11	204,02	576,11	117,40	9,66	997,75	236,88	42,68	98,38
	Итого за день:		46,492	52,611	187,841	1411	0,98	1,08	147,91	112,93	6,66	339,44	881,09	200,84	13,28	2115,80	415,60	72,59	507,23	
5 день																				
Завтрак																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,03	2,10
2	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	11,208	9,360	178	0,18	1,00	8,45	2745,36	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,236	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44

4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Мучные- кондитерские изделия собственного произ-ва	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		550	20,170	19,319	86,919	602	0,41	1,13	68,71	2842,56	0,06	124,67	365,67	71,53	6,04	476,12	193,02	22,06	152,78
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с зеленью	64 (13)	100	1,375	4,622	7,785	78	0,02	0,02	25,87	0,00	0,00	48,06	32,93	16,15	0,61	261,18	2,87	1,61	11,59
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (12)	250	1,861	3,871	11,590	89	0,08	0,06	6,60	14,42	0,07	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,11
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Грудка куриная с рисом и овощами 90/120/30	310 (0)	240	21,904	15,103	31,033	348	0,22	0,04	16,28	0,03	0,00	37,18	228,68	47,77	2,02	470,67	114,49	31,80	162,82
5	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
6	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка "Фантазия"	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,04	0,04	0,02	0,04	0,18	15,41	48,95	8,18	0,74	85,71	13,13	6,15	24,32
	Итого за обед:		883	30,397	31,132	105,852	825	0,45	0,18	53,26	14,48	0,25	160,99	425,28	116,15	5,32	1285,49	186,50	39,89	224,03
	Итого за день:			50,567	50,452	192,771	1427	0,87	1,31	121,97	2857,04	0,31	285,67	790,95	187,68	11,36	1761,61	379,51	61,96	376,81
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	150	13,446	15,781	28,789	311	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,07
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
5	Йогурт 1/0,125	(12)	1шт.	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74
	Итого за завтрак:		657,5	23,054	22,261	78,353	606	0,11	0,26	12,91	35,18	0,14	217,79	187,60	41,09	4,02	582,26	118,74	2,68	16,26
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	250	1,686	2,794	15,172	93	0,09	0,05	6,64	0,02	0,00	17,13	55,39	22,10	0,81	389,81	56,63	1,69	30,88
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Говядина отварная (для первого блюда)	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
5	Котлета из свинины и цыплят	(0)	90	12,008	13,054	5,496	188	0,18	0,08	0,82	11,29	0,12	40,93	151,34	23,09	1,61	242,54	63,81	10,38	60,61
6	Картофель отварной	470 (12)	100	1,714	2,761	15,583	94	0,12	0,07	20,00	14,00	0,04	21,88	61,30	23,66	0,99	569,18	123,27	0,30	30,10
7	Капуста свежая тушеная	534 (21)	50	1,027	1,436	4,714	36	0,02	0,03	10,96	4,22	0,02	27,70	19,96	10,04	0,41	170,16	19,02	0,20	6,41
8	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00

9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	42,40	43,80	12,80	0,58	53,80	4,40	2,40	0,00
11	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
	Итого за обед:		865	25,330	26,496	110,876	783	0,59	0,33	42,83	29,55	0,27	214,17	467,05	125,95	7,56	1681,4 ₁	335,34	18,27	154,06
	Итого за день:			48,384	48,757	189,229	1389	0,70	0,58	55,75	64,73	0,41	431,95	654,65	167,03	11,58	2263,6 ₇	454,08	20,95	170,32

Всего: 17346,6 : 12 = 1445,55 ккал
Всего: 564,863 : 12 = 47,072 грамм белка
Всего: 603,288 : 12 = 50,274 грамм жира
Всего: 2414,400 : 12 = 201,2 грамм углеводов

Экономист по ценам:




Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

14 - Приказ управления общественного питания №

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.