

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № 5



« 20 » г.



**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)  
для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ  
на весенний период 2024 г  
стоимостью 47 - 00 руб**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>1 вариант</b>																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	105	5,992	8,644	50,511	304	0,05	0,10	0,08	29,03	0,44	36,13	76,33	10,40	0,92	91,44	5,03	5,83	20,06
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
<b>Итого за 1 вариант:</b>			<b>315</b>	<b>7,302</b>	<b>9,678</b>	<b>61,341</b>	<b>362</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>53,63</b>	<b>0,44</b>	<b>93,55</b>	<b>123,09</b>	<b>19,88</b>	<b>1,74</b>	<b>149,54</b>	<b>8,99</b>	<b>6,71</b>	<b>28,86</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>7,302</b>	<b>9,678</b>	<b>61,341</b>	<b>362</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>53,63</b>	<b>0,44</b>	<b>93,55</b>	<b>123,09</b>	<b>19,88</b>	<b>1,74</b>	<b>149,54</b>	<b>8,99</b>	<b>6,71</b>	<b>28,86</b>
<b>2 день</b>																				
<b>1 вариант</b>																				
1	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13
2	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за 1 вариант:</b>			<b>260</b>	<b>12,134</b>	<b>9,631</b>	<b>38,316</b>	<b>288</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>1,20</b>	<b>40,03</b>	<b>0,04</b>	<b>254,06</b>	<b>228,85</b>	<b>36,45</b>	<b>0,73</b>	<b>328,82</b>	<b>16,08</b>	<b>3,67</b>	<b>11,13</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>12,134</b>	<b>9,631</b>	<b>38,316</b>	<b>288</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>1,20</b>	<b>40,03</b>	<b>0,04</b>	<b>254,06</b>	<b>228,85</b>	<b>36,45</b>	<b>0,73</b>	<b>328,82</b>	<b>16,08</b>	<b>3,67</b>	<b>11,13</b>
<b>3 день</b>																				
<b>1 вариант</b>																				
1	Залеканка картофельная с овощами	264 (21)	150	3,910	6,486	22,994	166	0,14	0,12	16,23	20,72	0,25	35,15	106,98	36,32	1,71	725,81	8,38	2,48	42,71
2	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
3	Батон "Вкусный"	(25)	15	0,776	0,086	6,863	31	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
<b>Итого за 1 вариант:</b>			<b>375</b>	<b>4,845</b>	<b>6,572</b>	<b>38,600</b>	<b>233</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>16,27</b>	<b>20,72</b>	<b>0,25</b>	<b>39,77</b>	<b>114,16</b>	<b>40,15</b>	<b>2,45</b>	<b>725,81</b>	<b>8,38</b>	<b>2,48</b>	<b>42,71</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>4,845</b>	<b>6,572</b>	<b>38,600</b>	<b>233</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>16,27</b>	<b>20,72</b>	<b>0,25</b>	<b>39,77</b>	<b>114,16</b>	<b>40,15</b>	<b>2,45</b>	<b>725,81</b>	<b>8,38</b>	<b>2,48</b>	<b>42,71</b>
<b>4 день</b>																				
<b>1 вариант</b>																				

1	Морковная запеканка с творогом	244 (12)	100	7,524	7,135	16,623	161	0,06	0,14	1,34	1,52	0,13	76,04	124,93	32,58	0,88	156,46	10,01	12,15	46,38
2	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
3	Батон "Вкусный"	(25)	15	0,776	0,086	6,863	31	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
<b>Итого за 1 вариант:</b>			<b>325</b>	<b>8,459</b>	<b>7,221</b>	<b>32,229</b>	<b>228</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>1,38</b>	<b>1,52</b>	<b>0,13</b>	<b>80,66</b>	<b>132,11</b>	<b>36,41</b>	<b>1,62</b>	<b>156,46</b>	<b>10,01</b>	<b>12,15</b>	<b>46,38</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>8,459</b>	<b>7,221</b>	<b>32,229</b>	<b>228</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>1,38</b>	<b>1,52</b>	<b>0,13</b>	<b>80,66</b>	<b>132,11</b>	<b>36,41</b>	<b>1,62</b>	<b>156,46</b>	<b>10,01</b>	<b>12,15</b>	<b>46,38</b>
<b>5 день</b>																				
<b>1 вариант</b>																				
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
2	Бисквит "Детский"	(0)	50	4,071	2,897	28,571	157	0,02	0,11	0,07	0,07	0,64	17,52	59,44	4,98	0,83	53,32	5,20	8,45	16,52
<b>Итого за 1 вариант:</b>			<b>250</b>	<b>6,946</b>	<b>5,337</b>	<b>41,690</b>	<b>243</b>	<b>0,22</b>	<b>0,44</b>	<b>7,07</b>	<b>107,99</b>	<b>1,99</b>	<b>123,38</b>	<b>138,61</b>	<b>16,29</b>	<b>1,01</b>	<b>169,52</b>	<b>13,12</b>	<b>10,21</b>	<b>34,12</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>6,946</b>	<b>5,337</b>	<b>41,690</b>	<b>243</b>	<b>0,22</b>	<b>0,44</b>	<b>7,07</b>	<b>107,99</b>	<b>1,99</b>	<b>123,38</b>	<b>138,61</b>	<b>16,29</b>	<b>1,01</b>	<b>169,52</b>	<b>13,12</b>	<b>10,21</b>	<b>34,12</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>39,687</b>	<b>38,439</b>	<b>212,175</b>	<b>1353</b>	<b>0,59</b>	<b>1,16</b>	<b>26,29</b>	<b>223,89</b>	<b>2,84</b>	<b>591,42</b>	<b>736,83</b>	<b>149,17</b>	<b>7,54</b>	<b>1530,15</b>	<b>56,58</b>	<b>35,22</b>	<b>163,20</b>
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>1 вариант</b>																				
1	Картофельные лепешки	229 (21)	150	5,954	4,069	41,967	228	0,14	0,11	10,02	11,74	0,17	27,20	106,98	31,63	1,53	643,04	7,64	4,01	44,56
2	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
3	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
<b>Итого за 1 вариант:</b>			<b>363</b>	<b>7,285</b>	<b>7,147</b>	<b>52,834</b>	<b>305</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>10,32</b>	<b>48,34</b>	<b>0,20</b>	<b>85,34</b>	<b>154,64</b>	<b>41,11</b>	<b>2,36</b>	<b>701,92</b>	<b>11,60</b>	<b>4,92</b>	<b>53,45</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>7,285</b>	<b>7,147</b>	<b>52,834</b>	<b>305</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>10,32</b>	<b>48,34</b>	<b>0,20</b>	<b>85,34</b>	<b>154,64</b>	<b>41,11</b>	<b>2,36</b>	<b>701,92</b>	<b>11,60</b>	<b>4,92</b>	<b>53,45</b>
<b>2 день</b>																				
<b>1 вариант</b>																				
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
<b>Итого за 1 вариант:</b>			<b>250</b>	<b>7,760</b>	<b>13,200</b>	<b>36,104</b>	<b>294</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,60</b>	<b>60,02</b>	<b>0,02</b>	<b>255,92</b>	<b>29,35</b>	<b>33,22</b>	<b>184,43</b>	<b>38,42</b>	<b>12,14</b>	<b>3,75</b>	<b>10,01</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>7,760</b>	<b>13,200</b>	<b>36,104</b>	<b>294</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,60</b>	<b>60,02</b>	<b>0,02</b>	<b>255,92</b>	<b>29,35</b>	<b>33,22</b>	<b>184,43</b>	<b>38,42</b>	<b>12,14</b>	<b>3,75</b>	<b>10,01</b>
<b>3 день</b>																				
<b>1 вариант</b>																				
1	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	80	6,594	7,407	20,695	176	0,08	0,02	0,01	0,02	0,05	13,34	84,51	11,99	1,06	35,19	72,56	2,78	7,45
2	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
<b>Итого за 1 вариант:</b>			<b>290</b>	<b>6,753</b>	<b>7,407</b>	<b>29,437</b>	<b>211</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>17,96</b>	<b>91,69</b>	<b>15,81</b>	<b>1,80</b>	<b>35,19</b>	<b>72,56</b>	<b>2,78</b>	<b>7,45</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>6,753</b>	<b>7,407</b>	<b>29,437</b>	<b>211</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>17,96</b>	<b>91,69</b>	<b>15,81</b>	<b>1,80</b>	<b>35,19</b>	<b>72,56</b>	<b>2,78</b>	<b>7,45</b>
<b>4 день</b>																				
<b>1 вариант</b>																				
1	Запеканка картофельная с овощами	264 (21)	125	3,259	5,405	19,162	138	0,12	0,10	13,52	17,26	0,21	29,29	89,15	30,27	1,43	604,84	6,99	2,06	35,59

2	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
	<b>Итого за 1 вариант:</b>		<b>325</b>	<b>4,410</b>	<b>6,439</b>	<b>29,932</b>	<b>195</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>13,78</b>	<b>41,86</b>	<b>0,21</b>	<b>82,36</b>	<b>128,74</b>	<b>35,92</b>	<b>1,53</b>	<b>662,94</b>	<b>10,95</b>	<b>2,94</b>	<b>44,39</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>4,410</b>	<b>6,439</b>	<b>29,932</b>	<b>195</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>13,78</b>	<b>41,86</b>	<b>0,21</b>	<b>82,36</b>	<b>128,74</b>	<b>35,92</b>	<b>1,53</b>	<b>662,94</b>	<b>10,95</b>	<b>2,94</b>	<b>44,39</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>1 вариант</b>																			
1	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Батон " Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	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
	<b>Итого за 1 вариант:</b>		<b>250</b>	<b>11,036</b>	<b>6,303</b>	<b>29,569</b>	<b>219</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>1,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>244,00</b>	<b>192,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>280,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>11,036</b>	<b>6,303</b>	<b>29,569</b>	<b>219</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>1,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>244,00</b>	<b>192,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>280,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**Всего: 2578 : 10 = 258 ккал**

**Всего: 76,930 : 10 = 7,693 грамм белка**

**Всего: 78,935 : 10 = 7,894 грамм жира**

**Всего: 390,051 : 10 = 39,005 грамм углеводов**

Экономист по ценам:

Технолог

**Примечание:**

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СШ №5

«    »    2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КП"  
М.М.Платонова  
2024 г.

**Двухнедельное меню организованного питания  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на весенний период 2024 г  
стоимостью 50-21 руб**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	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	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
3	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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
<b>Итого за день:</b>				<b>8,216</b>	<b>10,016</b>	<b>56,182</b>	<b>348</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,78</b>	<b>97,80</b>	<b>0,11</b>	<b>171,74</b>	<b>181,40</b>	<b>36,78</b>	<b>1,25</b>	<b>211,54</b>	<b>40,42</b>	<b>6,16</b>	<b>31,50</b>
<b>2 день</b>																				
1	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Печенье	(12)	37,5	1,838	8,848	22,836	178	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
<b>Итого за день:</b>				<b>10,288</b>	<b>14,864</b>	<b>29,528</b>	<b>293</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>1,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>244,00</b>	<b>192,00</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>280,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>3 день</b>																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 28/30	3 (21)	58	7,774	7,173	13,726	151	0,01	0,11	0,20	0,06	0,31	280,00	168,00	15,40	0,20	28,00	0,00	4,00	0,00
2	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
<b>Итого за день:</b>				<b>7,933</b>	<b>7,173</b>	<b>22,468</b>	<b>186</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,06</b>	<b>0,31</b>	<b>284,62</b>	<b>175,18</b>	<b>19,23</b>	<b>0,94</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>
<b>4 день</b>																				
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	257 (12)	210	2,068	6,514	25,680	170	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	22,13	53,70	15,09	0,35	42,54	47,52	4,34	15,84
2	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
3	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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
<b>Итого за день:</b>				<b>3,831</b>	<b>6,693</b>	<b>48,349</b>	<b>269</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>	<b>30,23</b>	<b>0,11</b>	<b>29,55</b>	<b>62,42</b>	<b>19,75</b>	<b>1,14</b>	<b>53,95</b>	<b>47,53</b>	<b>4,37</b>	<b>16,45</b>
<b>5 день</b>																				
1	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	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

2	Пряник " Шоколадный"	(0)	50	2,324	5,471	21,974	146	0,02	0,03	0,01	18,81	0,18	7,48	23,44	3,16	0,34	25,51	0,97	2,17	5,81
	<b>Итого за день:</b>			<b>4,619</b>	<b>7,249</b>	<b>33,271</b>	<b>217</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>43,50</b>	<b>0,18</b>	<b>67,20</b>	<b>96,64</b>	<b>30,63</b>	<b>1,59</b>	<b>156,59</b>	<b>4,93</b>	<b>3,05</b>	<b>14,61</b>
	<b>6 день</b>																			
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
2	Ватрушка с творогом	741 (21)	75	7,667	4,214	28,411	182	0,04	0,08	0,07	0,04	0,13	50,57	91,19	11,74	0,65	72,68	24,02	10,91	18,32
	<b>Итого за день:</b>			<b>10,542</b>	<b>6,655</b>	<b>41,530</b>	<b>268</b>	<b>0,23</b>	<b>0,42</b>	<b>7,07</b>	<b>107,97</b>	<b>1,48</b>	<b>156,43</b>	<b>170,36</b>	<b>23,05</b>	<b>0,83</b>	<b>188,88</b>	<b>31,94</b>	<b>12,67</b>	<b>35,92</b>

	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 28/30	3 (21)	58	7,774	7,173	13,726	151	0,01	0,11	0,20	0,06	0,31	280,00	168,00	15,40	0,20	28,00	0,00	4,00	0,00
2	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
	<b>Итого за день:</b>			<b>7,933</b>	<b>7,173</b>	<b>22,468</b>	<b>186</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,06</b>	<b>0,31</b>	<b>284,62</b>	<b>175,18</b>	<b>19,23</b>	<b>0,94</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>2 день</b>																			
1	Каша "ДРУЖБА" с маслом .250/10	(25)	260	7,265	9,595	47,640	306	0,20	0,16	0,63	83,78	0,11	144,06	199,28	48,66	1,24	221,32	54,56	6,59	41,24
2	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
3	Батон " Вкусный"	(25)	20	1,034	0,115	9,151	42	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
	<b>Итого за день:</b>			<b>8,458</b>	<b>9,710</b>	<b>65,533</b>	<b>383</b>	<b>0,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,67</b>	<b>83,78</b>	<b>0,11</b>	<b>148,68</b>	<b>206,46</b>	<b>52,49</b>	<b>1,98</b>	<b>221,32</b>	<b>54,56</b>	<b>6,59</b>	<b>41,24</b>
	<b>3 день</b>																			
1	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
2	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
	<b>Итого за день:</b>			<b>3,387</b>	<b>3,158</b>	<b>35,997</b>	<b>186</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>1,50</b>	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,96</b>	<b>6,83</b>	<b>10,66</b>	<b>0,74</b>	<b>53,12</b>	<b>0,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>
	<b>4 день</b>																			
1	Йогурт питьевой	(0)	190	8,027	5,715	6,357	109	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
2	Печенье	(12)	50	2,450	11,797	30,449	238	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
	<b>Итого за день:</b>			<b>10,478</b>	<b>17,512</b>	<b>36,806</b>	<b>347</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>1,14</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>	<b>231,80</b>	<b>182,40</b>	<b>28,50</b>	<b>0,19</b>	<b>266,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>5 день</b>																			
1	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
2	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41	8,97
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за день:</b>			<b>4,393</b>	<b>4,449</b>	<b>46,876</b>	<b>245</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>11,36</b>	<b>6,33</b>	<b>0,18</b>	<b>98,35</b>	<b>94,07</b>	<b>36,70</b>	<b>4,14</b>	<b>359,30</b>	<b>3,63</b>	<b>3,70</b>	<b>16,92</b>
	<b>6 день</b>																			
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
2	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	80	7,087	4,453	30,687	191	0,04	0,08	0,06	1,69	0,14	45,24	84,30	11,05	0,66	72,03	18,77	9,84	17,80
	<b>Итого за день:</b>			<b>9,962</b>	<b>6,893</b>	<b>43,806</b>	<b>277</b>	<b>0,23</b>	<b>0,41</b>	<b>7,06</b>	<b>109,61</b>	<b>1,49</b>	<b>151,10</b>	<b>163,47</b>	<b>22,36</b>	<b>0,84</b>	<b>188,23</b>	<b>26,69</b>	<b>11,60</b>	<b>35,40</b>

Всего: 3205 : 12 = 267 ккал
Всего: 90,039 : 12 = 7,503 грамм белка
Всего: 101,545 : 12 = 8,462 грамм жира
Всего: 482,816 : 12 = 40,235 грамм углеводов

Экономист по ценам:



Технолог



Примечание:

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СШ № 5

«    »    20    г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на весенний период 2024 г  
стоимостью 158-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша "Полезная" (пшленно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/5	(25)	255	6,843	6,514	39,522	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,06	147,58	175,47	38,95	1,42	190,20	54,24	6,53	28,20
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
4	Булочка молочная	779 (21)	60	4,495	1,164	30,477	150	0,04	0,05	0,15	0,22	0,13	42,76	61,10	10,11	0,53	87,36	24,42	2,81	9,29
5	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>645</b>	<b>21,556</b>	<b>17,808</b>	<b>90,288</b>	<b>608</b>	<b>0,43</b>	<b>0,68</b>	<b>46,01</b>	<b>181,71</b>	<b>1,87</b>	<b>631,20</b>	<b>512,74</b>	<b>87,88</b>	<b>2,44</b>	<b>578,77</b>	<b>86,85</b>	<b>15,49</b>	<b>187,39</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>21,556</b>	<b>17,808</b>	<b>90,288</b>	<b>608</b>	<b>0,43</b>	<b>0,68</b>	<b>46,01</b>	<b>181,71</b>	<b>1,87</b>	<b>631,20</b>	<b>512,74</b>	<b>87,88</b>	<b>2,44</b>	<b>578,77</b>	<b>86,85</b>	<b>15,49</b>	<b>187,39</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Колбаски "Витаминные" тушенные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,56
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24
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 (м.р)	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	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>723</b>	<b>18,723</b>	<b>18,915</b>	<b>107,293</b>	<b>674</b>	<b>0,51</b>	<b>0,14</b>	<b>17,90</b>	<b>13,04</b>	<b>0,14</b>	<b>104,94</b>	<b>309,51</b>	<b>86,97</b>	<b>6,59</b>	<b>775,33</b>	<b>195,72</b>	<b>20,99</b>	<b>108,05</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>18,723</b>	<b>18,915</b>	<b>107,293</b>	<b>674</b>	<b>0,51</b>	<b>0,14</b>	<b>17,90</b>	<b>13,04</b>	<b>0,14</b>	<b>104,94</b>	<b>309,51</b>	<b>86,97</b>	<b>6,59</b>	<b>775,33</b>	<b>195,72</b>	<b>20,99</b>	<b>108,05</b>



3 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)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
3	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
4	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
5	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	50	3,291	8,027	28,568	200	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	8,43	30,29	4,49	0,43	34,80	11,05	4,29	10,39
6	Фрукты свежие	(12)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>583</b>	<b>20,257</b>	<b>26,937</b>	<b>68,959</b>	<b>599</b>	<b>0,30</b>	<b>0,69</b>	<b>13,68</b>	<b>63,26</b>	<b>2,71</b>	<b>229,72</b>	<b>418,37</b>	<b>63,75</b>	<b>7,16</b>	<b>719,12</b>	<b>77,60</b>	<b>40,91</b>	<b>96,81</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>20,257</b>	<b>26,937</b>	<b>68,959</b>	<b>599</b>	<b>0,30</b>	<b>0,69</b>	<b>13,68</b>	<b>63,26</b>	<b>2,71</b>	<b>229,72</b>	<b>418,37</b>	<b>63,75</b>	<b>7,16</b>	<b>719,12</b>	<b>77,60</b>	<b>40,91</b>	<b>96,81</b>
4 день																				
Завтрак																				

3	Сосиски или котлеты "Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	1,30	0,38	0,05	0,22	103,94	0,80	0,00
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	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
5	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
6	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
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	Туесочек сдобный ягодный	(25)	60	2,383	3,961	25,407	147	0,02	0,02	0,82	14,16	0,10	11,15	26,13	5,04	0,46	39,56	8,92	1,78	5,77
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>580</b>	<b>17,901</b>	<b>22,543</b>	<b>80,608</b>	<b>597</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>2,35</b>	<b>26,76</b>	<b>0,16</b>	<b>73,11</b>	<b>170,91</b>	<b>51,33</b>	<b>2,95</b>	<b>256,08</b>	<b>212,18</b>	<b>2,89</b>	<b>16,61</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>17,901</b>	<b>22,543</b>	<b>80,608</b>	<b>597</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>2,35</b>	<b>26,76</b>	<b>0,16</b>	<b>73,11</b>	<b>170,91</b>	<b>51,33</b>	<b>2,95</b>	<b>256,08</b>	<b>212,18</b>	<b>2,89</b>	<b>16,61</b>
5 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,596	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49
2	Соус вишневый (вишня, крахмал)	(0)	30	0,079	0,004	6,537	26	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	4,26	3,35	2,78	0,16	27,37	0,22	0,00	0,32
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	Плюшка новомосковская	1 (25)	75	5,057	4,595	40,708	224	0,05	0,03	0,04	0,08	0,07	21,78	53,54	9,29	0,69	71,03	32,69	4,79	14,16
5	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>578</b>	<b>22,305</b>	<b>17,810</b>	<b>95,170</b>	<b>630</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>14,15</b>	<b>18,86</b>	<b>0,52</b>	<b>220,61</b>	<b>308,25</b>	<b>56,36</b>	<b>5,26</b>	<b>601,41</b>	<b>97,86</b>	<b>34,62</b>	<b>59,93</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>22,305</b>	<b>17,810</b>	<b>95,170</b>	<b>630</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>14,15</b>	<b>18,86</b>	<b>0,52</b>	<b>220,61</b>	<b>308,25</b>	<b>56,36</b>	<b>5,26</b>	<b>601,41</b>	<b>97,86</b>	<b>34,62</b>	<b>59,93</b>
6 день																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00

2	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
3	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,91
4	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
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	Ватрушка с вишней и повидлом	695 (12)	75	3,705	2,062	35,614	176	0,04	0,03	0,94	0,03	0,08	17,23	41,39	10,32	0,86	76,73	21,80	3,42	10,38
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19,422</b>	<b>22,163</b>	<b>102,175</b>	<b>686</b>	<b>0,43</b>	<b>0,16</b>	<b>8,84</b>	<b>12,63</b>	<b>0,14</b>	<b>106,07</b>	<b>328,65</b>	<b>83,64</b>	<b>5,54</b>	<b>472,06</b>	<b>186,20</b>	<b>12,85</b>	<b>75,57</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,422</b>	<b>22,163</b>	<b>102,175</b>	<b>686</b>	<b>0,43</b>	<b>0,16</b>	<b>8,84</b>	<b>12,63</b>	<b>0,14</b>	<b>106,07</b>	<b>328,65</b>	<b>83,64</b>	<b>5,54</b>	<b>472,06</b>	<b>186,20</b>	<b>12,85</b>	<b>75,57</b>

	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/5	262 (12)	255	7,501	6,142	38,326	239	0,14	0,16	0,66	73,99	0,06	155,70	215,38	40,58	2,16	235,15	51,62	33,06	22,30
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	8,242	9,259	25,869	220	0,10	0,02	0,01	0,03	0,07	16,68	105,64	14,98	1,33	43,98	90,71	3,48	9,31
4	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>17,443</b>	<b>16,760</b>	<b>86,349</b>	<b>566</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>6,71</b>	<b>98,62</b>	<b>0,12</b>	<b>251,65</b>	<b>386,18</b>	<b>78,85</b>	<b>6,95</b>	<b>515,48</b>	<b>147,29</b>	<b>37,52</b>	<b>50,53</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,443</b>	<b>16,760</b>	<b>86,349</b>	<b>566</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>6,71</b>	<b>98,62</b>	<b>0,12</b>	<b>251,65</b>	<b>386,18</b>	<b>78,85</b>	<b>6,95</b>	<b>515,48</b>	<b>147,29</b>	<b>37,52</b>	<b>50,53</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	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	19,185	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 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	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	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37
6	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>697</b>	<b>18,247</b>	<b>21,356</b>	<b>86,922</b>	<b>613</b>	<b>0,41</b>	<b>0,25</b>	<b>53,18</b>	<b>39,05</b>	<b>6,59</b>	<b>150,85</b>	<b>320,18</b>	<b>89,03</b>	<b>3,94</b>	<b>1143,93</b>	<b>184,96</b>	<b>30,22</b>	<b>408,61</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>18,247</b>	<b>21,356</b>	<b>86,922</b>	<b>613</b>	<b>0,41</b>	<b>0,25</b>	<b>53,18</b>	<b>39,05</b>	<b>6,59</b>	<b>150,85</b>	<b>320,18</b>	<b>89,03</b>	<b>3,94</b>	<b>1143,93</b>	<b>184,96</b>	<b>30,22</b>	<b>408,61</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	160	14,073	8,599	32,084	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	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	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	Булочка домашняя	769 (21)	75	4,542	8,520	42,111	263	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,88	44,03	7,83	0,64	57,63	18,21	5,63	15,01
5	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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

	<b>Итого за завтрак:</b>		555	23,023	20,984	103,274	694	0,26	0,41	39,24	67,96	0,29	300,82	397,42	85,03	3,01	525,85	159,29	34,03	202,19
	<b>Итого за день:</b>			23,023	20,984	103,274	694	0,26	0,41	39,24	67,96	0,29	300,82	397,42	85,03	3,01	525,85	159,29	34,03	202,19
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	0,01	2,80	0,00	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,80	0,00	2,80
2	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	70	7,978	10,790	7,055	157	0,09	0,09	0,68	7,40	0,09	27,63	105,62	14,44	1,26	173,51	14,68	2,13	31,60
3	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
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	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
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	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
7	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
8	Фрукты свежие	627 (21)	113	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за завтрак:</b>		693	18,944	20,311	94,412	636	0,35	0,21	16,35	22,20	0,29	181,08	354,52	88,88	7,06	847,05	125,70	6,59	61,75
	<b>Итого за день:</b>			18,944	20,311	94,412	636	0,35	0,21	16,35	22,20	0,29	181,08	354,52	88,88	7,06	847,05	125,70	6,59	61,75
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
3	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
4	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
5	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
6	Печенье масляное	(29)	20	1,098	3,262	11,734	81	0,01	0,02	0,01	11,83	0,10	5,50	13,30	1,78	0,17	15,47	0,65	1,11	3,01
	<b>Итого за завтрак:</b>		585	23,440	14,311	87,211	571	0,46	0,18	10,40	36,45	0,22	93,97	407,92	175,21	8,15	754,06	85,92	19,53	107,71
	<b>Итого за день:</b>			23,440	14,311	87,211	571	0,46	0,18	10,40	36,45	0,22	93,97	407,92	175,21	8,15	754,06	85,92	19,53	107,71
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Вареники с творогом, рубленым яйцом, зеленью	(0)	180	13,722	6,217	32,927	243	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,84	2,18	0,64	0,08	0,25	116,15	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	8	0,054	5,452	0,099	50	0,00	0,01	0,00	32,00	0,09	1,92	2,40	0,00	0,02	2,08	0,00	0,08	0,22
3	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
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
	<b>Итого за завтрак:</b>		468	19,141	17,816	80,296	558	0,13	0,11	0,27	60,68	0,12	103,16	128,12	26,72	1,41	166,23	133,91	4,27	19,25
	<b>Итого за день:</b>			19,141	17,816	80,296	558	0,13	0,11	0,27	60,68	0,12	103,16	128,12	26,72	1,41	166,23	133,91	4,27	19,25

Всего: 7433 : 12 = 619 ккал
Всего: 240,402 : 12 = 20,033 грамм белка
Всего: 237,713 : 12 = 19,809 грамм жира
Всего: 1082,957 : 12 = 90,246 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №

29 - ОСТ 10-060-95



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ СШ № 5  
 \_\_\_\_\_ / И.И. Фаскина /  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "КП"  
 М.М.Платонова  
 \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
 на весенний период 2024 г  
 стоимостью 163-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	Ғ,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296	55	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	25,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93
2	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
3	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
4	Оладьи из печени, мясом с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4 0	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
5	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	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	Огурцы свежие порциями	(12)	15	0,089	0,014	0,272	2	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	2,55	4,50	2,10	0,07	29,40	0,30	0,00	1,05
7	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
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	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>757</b>	<b>18,143</b>	<b>27,384</b>	<b>80,290</b>	<b>640</b>	<b>0,50</b>	<b>1,26</b>	<b>39,36</b>	<b>3063,0 1</b>	<b>0,04</b>	<b>149,19</b>	<b>415,47</b>	<b>101,90</b>	<b>7,66</b>	<b>1077,8 8</b>	<b>149,15</b>	<b>26,06</b>	<b>200,21</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>18,143</b>	<b>27,384</b>	<b>80,290</b>	<b>640</b>	<b>0,50</b>	<b>1,26</b>	<b>39,36</b>	<b>3063,0 1</b>	<b>0,04</b>	<b>149,19</b>	<b>415,47</b>	<b>101,90</b>	<b>7,66</b>	<b>1077,8 8</b>	<b>149,15</b>	<b>26,06</b>	<b>200,21</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	200	2,592	5,130	16,612	123	0,05	0,05	3,72	4,40	0,12	19,57	49,63	14,79	0,74	236,23	72,30	3,29	23,78
3	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55

4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	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
5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
6	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>765</b>	<b>22,876</b>	<b>14,923</b>	<b>107,234</b>	<b>655</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>13,39</b>	<b>29,04</b>	<b>0,24</b>	<b>198,09</b>	<b>449,12</b>	<b>94,70</b>	<b>5,16</b>	<b>884,31</b>	<b>141,33</b>	<b>41,25</b>	<b>111,96</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,876</b>	<b>14,923</b>	<b>107,234</b>	<b>655</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>13,39</b>	<b>29,04</b>	<b>0,24</b>	<b>198,09</b>	<b>449,12</b>	<b>94,70</b>	<b>5,16</b>	<b>884,31</b>	<b>141,33</b>	<b>41,25</b>	<b>111,96</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
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)	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
5	Плов 50/150	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
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)	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	Ватрушка с повидлом	741 (21)	50	2,438	1,375	28,410	136	0,02	0,01	0,05	0,02	0,05	9,46	25,76	5,23	0,57	29,90	14,36	2,28	6,65
	<b>Итого за обед:</b>		<b>717</b>	<b>16,813</b>	<b>29,379</b>	<b>95,731</b>	<b>715</b>	<b>0,60</b>	<b>0,19</b>	<b>22,14</b>	<b>12,66</b>	<b>0,10</b>	<b>99,90</b>	<b>316,89</b>	<b>92,41</b>	<b>4,36</b>	<b>736,13</b>	<b>108,01</b>	<b>12,89</b>	<b>84,75</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>16,813</b>	<b>29,379</b>	<b>95,731</b>	<b>715</b>	<b>0,60</b>	<b>0,19</b>	<b>22,14</b>	<b>12,66</b>	<b>0,10</b>	<b>99,90</b>	<b>316,89</b>	<b>92,41</b>	<b>4,36</b>	<b>736,13</b>	<b>108,01</b>	<b>12,89</b>	<b>84,75</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	1,111	5,837	7,219	86	0,04	0,04	3,91	0,01	0,00	17,79	34,68	21,70	0,65	191,81	27,81	1,98	26,85
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
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)	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
7	Крендель " Школьный"	(25)	60	3,925	6,854	33,543	212	0,03	0,03	0,01	0,04	0,11	10,66	41,61	6,54	0,59	50,51	8,92	5,42	13,76
	<b>Итого за обед:</b>		<b>855</b>	<b>22,365</b>	<b>25,383</b>	<b>109,870</b>	<b>757</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>104,83</b>	<b>41,07</b>	<b>7,07</b>	<b>148,61</b>	<b>404,40</b>	<b>123,08</b>	<b>5,64</b>	<b>1660,74</b>	<b>232,46</b>	<b>35,24</b>	<b>332,32</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,365</b>	<b>25,383</b>	<b>109,870</b>	<b>757</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>104,83</b>	<b>41,07</b>	<b>7,07</b>	<b>148,61</b>	<b>404,40</b>	<b>123,08</b>	<b>5,64</b>	<b>1660,74</b>	<b>232,46</b>	<b>35,24</b>	<b>332,32</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	70	0,751	6,626	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51	14,72
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим ,томатами,	140 (21)	200	1,870	1,743	14,276	80	0,07	0,05	8,95	5,77	0,03	17,63	53,26	20,81	0,77	329,07	44,94	0,22	23,54

3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
4	Гуляш из куриной грудки с черносливом	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,16
6	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>781</b>	<b>24,073</b>	<b>20,799</b>	<b>98,585</b>	<b>678</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>21,14</b>	<b>18,39</b>	<b>0,09</b>	<b>153,50</b>	<b>477,54</b>	<b>214,06</b>	<b>8,85</b>	<b>1176,45</b>	<b>270,39</b>	<b>21,80</b>	<b>140,59</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,073</b>	<b>20,799</b>	<b>98,585</b>	<b>678</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>21,14</b>	<b>18,39</b>	<b>0,09</b>	<b>153,50</b>	<b>477,54</b>	<b>214,06</b>	<b>8,85</b>	<b>1176,45</b>	<b>270,39</b>	<b>21,80</b>	<b>140,59</b>

	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
2	Котлеты домашние	476 (13)	90	9,231	15,912	2,459	190	0,12	0,08	0,09	0,00	0,02	11,91	117,61	17,29	1,67	170,41	49,76	1,47	30,55
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	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	Огурцы свежие порциями	(12)	15	0,089	0,014	0,272	2	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	2,55	4,50	2,10	0,07	29,40	0,30	0,00	1,05
5	Напиток "Садовая ягода" .	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
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
7	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
	<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>20,543</b>	<b>31,704</b>	<b>101,065</b>	<b>772</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>10,01</b>	<b>22,35</b>	<b>1,15</b>	<b>105,18</b>	<b>352,01</b>	<b>84,81</b>	<b>4,68</b>	<b>759,07</b>	<b>197,79</b>	<b>9,65</b>	<b>79,58</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,543</b>	<b>31,704</b>	<b>101,065</b>	<b>772</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>10,01</b>	<b>22,35</b>	<b>1,15</b>	<b>105,18</b>	<b>352,01</b>	<b>84,81</b>	<b>4,68</b>	<b>759,07</b>	<b>197,79</b>	<b>9,65</b>	<b>79,58</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
2	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
3	Мясос гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,845	24,191	34,213	422	0,54	0,22	1,65	0,02	0,00	31,74	309,23	139,85	5,34	493,62	75,79	5,20	50,15
4	Напиток из вишни свежемороженной	(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
5	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
6	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>698</b>	<b>24,168</b>	<b>33,259</b>	<b>98,173</b>	<b>789</b>	<b>0,87</b>	<b>0,31</b>	<b>9,92</b>	<b>9,64</b>	<b>0,04</b>	<b>117,92</b>	<b>476,64</b>	<b>200,97</b>	<b>8,65</b>	<b>986,52</b>	<b>93,29</b>	<b>7,31</b>	<b>73,09</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,168</b>	<b>33,259</b>	<b>98,173</b>	<b>789</b>	<b>0,87</b>	<b>0,31</b>	<b>9,92</b>	<b>9,64</b>	<b>0,04</b>	<b>117,92</b>	<b>476,64</b>	<b>200,97</b>	<b>8,65</b>	<b>986,52</b>	<b>93,29</b>	<b>7,31</b>	<b>73,09</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			

1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	60	1,958	2,194	2,043	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	2,24	1,04	0,30	0,02	2,17	7,39	0,67	1,25
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	200	1,348	2,235	12,137	74	0,07	0,04	5,31	0,01	0,00	13,70	44,31	17,68	0,64	311,85	45,30	1,35	24,70
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	Котлета рубленая из птицы	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
5	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	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)	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 Российская	775 (21)	50	2,870	3,654	27,363	154	0,03	0,02	0,03	0,06	0,31	13,59	32,61	5,21	0,42	41,58	12,32	3,36	8,79
	<b>Итого за обед:</b>		<b>813</b>	<b>21,386</b>	<b>22,564</b>	<b>94,258</b>	<b>666</b>	<b>0,41</b>	<b>0,20</b>	<b>30,04</b>	<b>16,07</b>	<b>0,41</b>	<b>152,25</b>	<b>364,91</b>	<b>104,49</b>	<b>5,11</b>	<b>1109,35</b>	<b>107,67</b>	<b>20,95</b>	<b>138,86</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,386</b>	<b>22,564</b>	<b>94,258</b>	<b>666</b>	<b>0,41</b>	<b>0,20</b>	<b>30,04</b>	<b>16,07</b>	<b>0,41</b>	<b>152,25</b>	<b>364,91</b>	<b>104,49</b>	<b>5,11</b>	<b>1109,35</b>	<b>107,67</b>	<b>20,95</b>	<b>138,86</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	20	0,186	0,038	0,727	4	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,40	0,08	4,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Плов 60/150	403 (12)	210	13,431	27,246	35,312	440	0,50	0,13	1,98	0,02	0,00	24,30	212,11	50,19	2,12	342,24	75,33	10,06	59,48
4	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
5	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>17,028</b>	<b>30,305</b>	<b>86,044</b>	<b>685</b>	<b>0,72</b>	<b>0,21</b>	<b>18,67</b>	<b>9,64</b>	<b>0,04</b>	<b>107,71</b>	<b>352,89</b>	<b>101,93</b>	<b>4,69</b>	<b>787,04</b>	<b>93,61</b>	<b>10,59</b>	<b>83,63</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,028</b>	<b>30,305</b>	<b>86,044</b>	<b>685</b>	<b>0,72</b>	<b>0,21</b>	<b>18,67</b>	<b>9,64</b>	<b>0,04</b>	<b>107,71</b>	<b>352,89</b>	<b>101,93</b>	<b>4,69</b>	<b>787,04</b>	<b>93,61</b>	<b>10,59</b>	<b>83,63</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,932	69	0,06	0,04	7,90	9,61	0,04	30,99	57,52	18,33	0,83	291,36	44,77	1,60	17,11
3	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	19,263	13,072	266	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,55
4	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	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
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>805</b>	<b>17,805</b>	<b>32,180</b>	<b>86,325</b>	<b>706</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>22,58</b>	<b>39,78</b>	<b>0,13</b>	<b>191,32</b>	<b>403,69</b>	<b>113,78</b>	<b>7,09</b>	<b>1413,76</b>	<b>306,09</b>	<b>9,28</b>	<b>118,21</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,805</b>	<b>32,180</b>	<b>86,325</b>	<b>706</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>22,58</b>	<b>39,78</b>	<b>0,13</b>	<b>191,32</b>	<b>403,69</b>	<b>113,78</b>	<b>7,09</b>	<b>1413,76</b>	<b>306,09</b>	<b>9,28</b>	<b>118,21</b>



Всего: 7062 : 10 = 706 ккал
Всего: 205,200 : 10 = 20,520 грамм белка
Всего: 267,880 : 10 = 26,788 грамм жира
Всего: 957,576 : 10 = 95,758 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 №

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № 5



**недельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
для обучающихся 1-4 классов ( 1 смена) общеобразовательных школ  
на весенний период 2024 г.  
стоимостью 166-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	150	12,123	11,477	21,727	239	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	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27
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	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
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,379	0,042	10,493	44	0,03	0,02	11,20	0,00	0,00	17,92	12,32	10,08	2,46	311,36	1,97	0,29	7,88
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>552</b>	<b>16,013</b>	<b>14,479</b>	<b>72,154</b>	<b>483</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>12,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>56,29</b>	<b>81,55</b>	<b>30,81</b>	<b>4,24</b>	<b>422,61</b>	<b>115,99</b>	<b>2,91</b>	<b>15,57</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>16,013</b>	<b>14,479</b>	<b>72,154</b>	<b>483</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>12,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>56,29</b>	<b>81,55</b>	<b>30,81</b>	<b>4,24</b>	<b>422,61</b>	<b>115,99</b>	<b>2,91</b>	<b>15,57</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,56
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,73
3	Хлеб " Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
4	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
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>645</b>	<b>17,462</b>	<b>17,293</b>	<b>86,776</b>	<b>573</b>	<b>0,44</b>	<b>0,13</b>	<b>44,45</b>	<b>9,44</b>	<b>0,12</b>	<b>103,90</b>	<b>263,95</b>	<b>71,94</b>	<b>3,62</b>	<b>565,92</b>	<b>158,81</b>	<b>18,27</b>	<b>222,88</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>17,462</b>	<b>17,293</b>	<b>86,776</b>	<b>573</b>	<b>0,44</b>	<b>0,13</b>	<b>44,45</b>	<b>9,44</b>	<b>0,12</b>	<b>103,90</b>	<b>263,95</b>	<b>71,94</b>	<b>3,62</b>	<b>565,92</b>	<b>158,81</b>	<b>18,27</b>	<b>222,88</b>

<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
3	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
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	Кекс " Песочный" ( без изюма)	(0)	40	3,448	6,554	29,322	190	0,03	0,04	0,00	13,97	0,00	11,10	38,48	5,40	0,55	42,69	1,80	1,65	6,05
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>563</b>	<b>20,065</b>	<b>25,400</b>	<b>66,038</b>	<b>573</b>	<b>0,27</b>	<b>0,70</b>	<b>13,67</b>	<b>77,20</b>	<b>2,59</b>	<b>224,39</b>	<b>410,57</b>	<b>59,86</b>	<b>7,03</b>	<b>708,00</b>	<b>68,35</b>	<b>38,27</b>	<b>92,47</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>20,065</b>	<b>25,400</b>	<b>66,038</b>	<b>573</b>	<b>0,27</b>	<b>0,70</b>	<b>13,67</b>	<b>77,20</b>	<b>2,59</b>	<b>224,39</b>	<b>410,57</b>	<b>59,86</b>	<b>7,03</b>	<b>708,00</b>	<b>68,35</b>	<b>38,27</b>	<b>92,47</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
3	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
4	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
5	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Конвертик с сыром	(25)	80	9,151	8,235	29,367	228	0,05	0,12	0,12	0,12	1,31	223,71	171,86	18,84	0,77	83,51	18,02	7,58	12,01
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>615</b>	<b>19,459</b>	<b>19,384</b>	<b>82,052</b>	<b>580</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>39,65</b>	<b>11,04</b>	<b>1,36</b>	<b>299,46</b>	<b>297,95</b>	<b>65,54</b>	<b>2,86</b>	<b>413,24</b>	<b>140,47</b>	<b>8,37</b>	<b>153,76</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>19,459</b>	<b>19,384</b>	<b>82,052</b>	<b>580</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>39,65</b>	<b>11,04</b>	<b>1,36</b>	<b>299,46</b>	<b>297,95</b>	<b>65,54</b>	<b>2,86</b>	<b>413,24</b>	<b>140,47</b>	<b>8,37</b>	<b>153,76</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	140	15,520	12,291	26,690	279	0,05	0,26	1,90	17,52	0,42	160,41	216,31	28,28	1,10	176,28	58,76	27,57	34,99
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,35
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)	113	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
5	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>21,630</b>	<b>20,059</b>	<b>91,697</b>	<b>634</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>	<b>17,29</b>	<b>71,59</b>	<b>0,56</b>	<b>289,07</b>	<b>349,15</b>	<b>57,90</b>	<b>4,95</b>	<b>658,56</b>	<b>77,23</b>	<b>33,22</b>	<b>65,00</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>21,630</b>	<b>20,059</b>	<b>91,697</b>	<b>634</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>	<b>17,29</b>	<b>71,59</b>	<b>0,56</b>	<b>289,07</b>	<b>349,15</b>	<b>57,90</b>	<b>4,95</b>	<b>658,56</b>	<b>77,23</b>	<b>33,22</b>	<b>65,00</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>94,628</b>	<b>96,614</b>	<b>398,718</b>	<b>2843</b>	<b>1,19</b>	<b>1,51</b>	<b>127,29</b>	<b>169,29</b>	<b>4,66</b>	<b>973,11</b>	<b>1403,17</b>	<b>286,04</b>	<b>22,70</b>	<b>2768,3<sub>3</sub></b>	<b>560,85</b>	<b>101,04</b>	<b>549,68</b>
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	7,555	6,903	34,173	229	0,12	0,21	0,87	94,66	0,06	195,89	225,79	40,07	1,84	266,42	48,00	27,64	29,69

2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
3	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
4	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	8,242	9,259	26,043	220	0,10	0,02	0,01	0,03	0,07	32,08	105,64	14,98	1,33	43,98	90,71	3,08	9,31
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>620</b>	<b>19,062</b>	<b>18,927</b>	<b>84,658</b>	<b>585</b>	<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>13,63</b>	<b>202,61</b>	<b>1,47</b>	<b>355,68</b>	<b>429,00</b>	<b>80,17</b>	<b>6,00</b>	<b>604,86</b>	<b>147,64</b>	<b>32,58</b>	<b>66,72</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,062</b>	<b>18,927</b>	<b>84,658</b>	<b>585</b>	<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>13,63</b>	<b>202,61</b>	<b>1,47</b>	<b>355,68</b>	<b>429,00</b>	<b>80,17</b>	<b>6,00</b>	<b>604,86</b>	<b>147,64</b>	<b>32,58</b>	<b>66,72</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	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	19,185	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	Огурцы свежие порциями	(12)	25	0,148	0,023	0,454	3	0,01	0,01	1,75	0,00	0,00	4,25	7,50	3,50	0,13	49,00	0,50	0,00	1,75
4	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
5	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>17,818</b>	<b>21,275</b>	<b>81,662</b>	<b>589</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>52,13</b>	<b>39,05</b>	<b>6,59</b>	<b>140,30</b>	<b>302,14</b>	<b>84,49</b>	<b>3,64</b>	<b>1153,0<sub>2</sub></b>	<b>185,46</b>	<b>30,19</b>	<b>409,74</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,818</b>	<b>21,275</b>	<b>81,662</b>	<b>589</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>52,13</b>	<b>39,05</b>	<b>6,59</b>	<b>140,30</b>	<b>302,14</b>	<b>84,49</b>	<b>3,64</b>	<b>1153,0<sub>2</sub></b>	<b>185,46</b>	<b>30,19</b>	<b>409,74</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	140	17,413	11,721	23,670	270	0,06	0,26	0,23	12,65	0,32	168,19	240,45	28,31	1,01	126,24	58,34	29,64	36,11
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90
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 (груша)	(12)	1шт.	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
5	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>22,425</b>	<b>19,624</b>	<b>82,421</b>	<b>596</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>6,83</b>	<b>48,67</b>	<b>0,34</b>	<b>260,57</b>	<b>343,38</b>	<b>56,96</b>	<b>4,87</b>	<b>414,91</b>	<b>73,29</b>	<b>34,09</b>	<b>63,14</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,425</b>	<b>19,624</b>	<b>82,421</b>	<b>596</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>6,83</b>	<b>48,67</b>	<b>0,34</b>	<b>260,57</b>	<b>343,38</b>	<b>56,96</b>	<b>4,87</b>	<b>414,91</b>	<b>73,29</b>	<b>34,09</b>	<b>63,14</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	20	0,118	0,019	0,363	2	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,40	0,00	1,40
2	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	70	7,978	10,790	7,055	157	0,09	0,09	0,68	7,40	0,09	27,63	105,62	14,44	1,26	173,51	14,68	2,13	31,60
3	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
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
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	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
7	Сырная палочка *	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55

8	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		630	17,924	20,025	80,486	574	0,31	0,20	42,14	20,52	0,29	176,89	311,89	75,35	4,03	617,82	115,25	6,47	183,44
	<b>Итого за день:</b>			17,924	20,025	80,486	574	0,31	0,20	42,14	20,52	0,29	176,89	311,89	75,35	4,03	617,82	115,25	6,47	183,44
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
2	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	130	6,036	4,367	29,869	183	0,19	0,10	0,00	10,92	0,05	17,84	158,08	104,82	3,56	190,45	69,34	3,00	12,26
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4,48
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	113	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за завтрак:</b>		638	22,519	13,239	93,576	584	0,40	0,17	14,25	38,37	0,19	93,43	364,41	155,19	9,41	927,47	77,01	19,60	109,24
	<b>Итого за день:</b>			22,519	13,239	93,576	584	0,40	0,17	14,25	38,37	0,19	93,43	364,41	155,19	9,41	927,47	77,01	19,60	109,24

**Всего: 5771 : 10 = 577 ккал**

**Всего: 194,376 : 10 = 19,438 грамм белка**

**Всего: 189,705 : 10 = 18,970 грамм жира**

**Всего: 821,521 : 10 = 82,152 грамм углеводов**

Экономист по ценам:

Технолог

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'С.С.С.', is written over the text 'Экономист по ценам:' and 'Технолог'.

Примечание:

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

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ №



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на весенний период 2024 г  
стоимостью 200-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
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	3,429	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	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)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
5	Оладьи из печени, мяса с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4 0	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
6	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
7	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
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	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	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>911</b>	<b>20,731</b>	<b>29,597</b>	<b>98,772</b>	<b>744</b>	<b>0,64</b>	<b>1,32</b>	<b>46,27</b>	<b>3065,4 2</b>	<b>0,06</b>	<b>230,77</b>	<b>514,23</b>	<b>135,90</b>	<b>9,07</b>	<b>1385,8 3</b>	<b>165,00</b>	<b>30,14</b>	<b>214,01</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,731</b>	<b>29,597</b>	<b>98,772</b>	<b>744</b>	<b>0,64</b>	<b>1,32</b>	<b>46,27</b>	<b>3065,4 2</b>	<b>0,06</b>	<b>230,77</b>	<b>514,23</b>	<b>135,90</b>	<b>9,07</b>	<b>1385,8 3</b>	<b>165,00</b>	<b>30,14</b>	<b>214,01</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Икра морковная	78 (21)	100	1,402	6,703	8,679	101	0,05	0,05	4,24	0,00	0,00	29,59	52,71	32,15	0,85	232,10	57,20	2,35	44,43
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,240	6,413	20,765	154	0,07	0,06	4,65	5,50	0,15	24,46	62,04	18,49	0,93	295,28	90,37	4,11	29,72
3	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



4	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
5	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	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
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин)	480 (25)	200	0,100	0,017	19,748	80	0,00	0,00	2,72	0,00	0,00	5,19	2,73	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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 домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
	<b>Итого за обед:</b>		<b>967</b>	<b>26,207</b>	<b>29,685</b>	<b>135,266</b>	<b>913</b>	<b>0,54</b>	<b>0,29</b>	<b>28,91</b>	<b>45,95</b>	<b>0,30</b>	<b>190,81</b>	<b>464,37</b>	<b>140,60</b>	<b>6,78</b>	<b>1802,46</b>	<b>267,09</b>	<b>26,06</b>	<b>216,01</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>26,207</b>	<b>29,685</b>	<b>135,266</b>	<b>913</b>	<b>0,54</b>	<b>0,29</b>	<b>28,91</b>	<b>45,95</b>	<b>0,30</b>	<b>190,81</b>	<b>464,37</b>	<b>140,60</b>	<b>6,78</b>	<b>1802,46</b>	<b>267,09</b>	<b>26,06</b>	<b>216,01</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	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)	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
5	Плов 60/180	403 (12)	240	14,018	18,269	42,756	392	0,53	0,13	2,25	0,02	0,00	26,19	227,69	56,04	2,25	361,38	76,02	12,18	66,73
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)	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	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98
	<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>20,666</b>	<b>24,478</b>	<b>119,868</b>	<b>881</b>	<b>0,71</b>	<b>0,23</b>	<b>23,43</b>	<b>15,07</b>	<b>0,13</b>	<b>112,73</b>	<b>379,39</b>	<b>109,47</b>	<b>5,25</b>	<b>896,93</b>	<b>120,97</b>	<b>16,19</b>	<b>104,10</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,666</b>	<b>24,478</b>	<b>119,868</b>	<b>881</b>	<b>0,71</b>	<b>0,23</b>	<b>23,43</b>	<b>15,07</b>	<b>0,13</b>	<b>112,73</b>	<b>379,39</b>	<b>109,47</b>	<b>5,25</b>	<b>896,93</b>	<b>120,97</b>	<b>16,19</b>	<b>104,10</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	110	1,746	9,172	11,345	135	0,06	0,06	6,14	0,02	0,00	27,96	54,49	34,10	1,02	301,42	43,70	3,10	42,19
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
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	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
6	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	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
7	Огурцы свежие порциями	(12)	15	0,089	0,014	0,272	2	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	2,55	4,50	2,10	0,07	29,40	0,30	0,00	1,05
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)	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
10	Крендель " Школьный"	(25)	60	3,925	6,854	33,543	212	0,03	0,03	0,01	0,04	0,11	10,66	41,61	6,54	0,59	50,51	8,92	5,42	13,76
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1033</b>	<b>25,261</b>	<b>31,575</b>	<b>133,017</b>	<b>917</b>	<b>0,65</b>	<b>0,47</b>	<b>114,92</b>	<b>52,00</b>	<b>7,09</b>	<b>207,71</b>	<b>513,52</b>	<b>165,62</b>	<b>7,32</b>	<b>2100,06</b>	<b>268,94</b>	<b>36,96</b>	<b>363,89</b>

	<b>Итого за день:</b>			25,261	31,575	133,017	917	0,65	0,47	114,92	52,00	7,09	207,71	513,52	165,62	7,32	2100,06	268,94	36,96	363,89
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	120	1,287	11,358	8,268	140	0,02	0,03	4,32	0,00	0,00	48,41	43,34	21,46	1,42	258,49	150,94	4,30	25,23
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим ,томатами,	140 (21)	250	2,338	2,178	17,844	100	0,09	0,06	11,19	7,22	0,03	22,04	66,57	26,02	0,96	411,33	56,18	0,27	29,43
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	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	99,27
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,71	219,01	145,22	4,93	263,85	96,01	4,15	16,99
6	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18
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
	<b>Итого за обед:</b>		953	29,878	27,463	123,644	861	0,69	0,29	27,28	22,36	0,10	212,35	614,34	270,47	11,39	1516,16	361,28	27,11	175,61
	<b>Итого за день:</b>			29,878	27,463	123,644	861	0,69	0,29	27,28	22,36	0,10	212,35	614,34	270,47	11,39	1516,16	361,28	27,11	175,61
	<b>6 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,635	3,492	11,165	87	0,08	0,05	9,88	12,02	0,06	38,73	71,90	22,91	1,04	364,20	55,96	2,00	21,38
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
4	Горбуша запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,709	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)	100	1,611	2,430	14,220	85	0,09	0,06	8,00	8,40	0,04	11,70	51,81	20,14	0,81	472,25	27,53	0,27	26,49
6	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,643	2,259	7,574	57	0,03	0,04	17,54	6,75	0,03	44,32	31,94	16,07	0,65	272,25	30,43	0,32	10,25
7	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
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	Булочка "Ромашка"	21 (25)	60	4,034	5,846	35,472	211	0,04	0,04	0,05	0,08	0,16	19,39	47,63	7,29	0,62	58,48	16,53	5,31	13,30
	<b>Итого за обед:</b>		871	27,224	26,826	104,083	767	0,46	0,36	41,35	43,26	9,36	273,83	484,85	125,02	5,95	1602,04	206,49	42,25	387,08
	<b>Итого за день:</b>			27,224	26,826	104,083	767	0,46	0,36	41,35	43,26	9,36	273,83	484,85	125,02	5,95	1602,04	206,49	42,25	387,08

	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат картофельный с огурцами, консервированным горошком	(0)	100	1,403	9,419	9,778	129	0,06	0,04	5,73	0,00	0,00	13,59	44,66	16,41	0,67	305,53	4,79	3,17	24,30

2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Котлеты домашние	476 (13)	100	10,257	13,680	2,732	183	0,13	0,09	0,10	0,00	0,03	13,24	130,68	19,22	1,86	189,34	55,29	1,64	33,94
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	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
5	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
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
7	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
	<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>24,151</b>	<b>40,281</b>	<b>120,065</b>	<b>940</b>	<b>0,46</b>	<b>0,28</b>	<b>16,10</b>	<b>27,27</b>	<b>1,17</b>	<b>126,09</b>	<b>434,96</b>	<b>110,56</b>	<b>5,81</b>	<b>1155,8<sub>1</sub></b>	<b>236,75</b>	<b>13,37</b>	<b>113,55</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,151</b>	<b>40,281</b>	<b>120,065</b>	<b>940</b>	<b>0,46</b>	<b>0,28</b>	<b>16,10</b>	<b>27,27</b>	<b>1,17</b>	<b>126,09</b>	<b>434,96</b>	<b>110,56</b>	<b>5,81</b>	<b>1155,8<sub>1</sub></b>	<b>236,75</b>	<b>13,37</b>	<b>113,55</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	80	0,744	0,150	2,906	16	0,05	0,03	20,00	0,00	0,00	11,20	20,80	16,00	0,72	232,00	1,60	0,31	16,00
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	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	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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/180	(25)	230	16,513	21,868	40,720	426	0,53	0,22	1,86	0,03	0,00	33,42	322,29	159,16	5,89	506,73	75,80	5,84	49,25
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)	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	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>878</b>	<b>27,125</b>	<b>32,043</b>	<b>124,386</b>	<b>894</b>	<b>1,04</b>	<b>0,39</b>	<b>31,08</b>	<b>12,04</b>	<b>0,06</b>	<b>200,16</b>	<b>591,72</b>	<b>261,62</b>	<b>11,15</b>	<b>1391,2<sub>6</sub></b>	<b>105,75</b>	<b>12,36</b>	<b>93,63</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>27,125</b>	<b>32,043</b>	<b>124,386</b>	<b>894</b>	<b>1,04</b>	<b>0,39</b>	<b>31,08</b>	<b>12,04</b>	<b>0,06</b>	<b>200,16</b>	<b>591,72</b>	<b>261,62</b>	<b>11,15</b>	<b>1391,2<sub>6</sub></b>	<b>105,75</b>	<b>12,36</b>	<b>93,63</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,263	3,657	3,404	60	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,74	1,74	0,50	0,03	3,62	12,32	1,11	2,09
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	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
5	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
6	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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
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 Российская	775 (21)	50	2,870	3,654	27,363	154	0,03	0,02	0,03	0,06	0,31	13,59	32,61	5,21	0,42	41,58	12,32	3,36	8,79
	<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>25,015</b>	<b>27,012</b>	<b>121,827</b>	<b>830</b>	<b>0,45</b>	<b>0,22</b>	<b>21,16</b>	<b>17,86</b>	<b>0,42</b>	<b>156,21</b>	<b>396,45</b>	<b>111,49</b>	<b>5,41</b>	<b>1245,8<sub>9</sub></b>	<b>130,37</b>	<b>23,45</b>	<b>158,15</b>

	<b>Итого за день:</b>			25,015	27,012	121,827	830	0,45	0,22	21,16	17,86	0,42	156,21	396,45	111,49	5,41	1245,8 <sub>9</sub>	130,37	23,45	158,15
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	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)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
5	Плов 60/180	403 (12)	240	14,018	29,269	42,756	491	0,53	0,13	2,25	0,02	0,00	26,19	227,69	56,04	2,25	361,38	76,02	12,18	66,73
6	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		846	19,448	33,872	108,431	816	0,87	0,25	31,55	15,04	0,06	151,67	439,24	135,38	6,15	1046,5 <sub>4</sub>	99,90	13,01	104,11
	<b>Итого за день:</b>			19,448	33,872	108,431	816	0,87	0,25	31,55	15,04	0,06	151,67	439,24	135,38	6,15	1046,5 <sub>4</sub>	99,90	13,01	104,11
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,635	3,492	11,165	87	0,08	0,05	9,88	12,02	0,06	38,73	71,90	22,91	1,04	364,20	55,96	2,00	21,38
3	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
4	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	13,263	13,072	212	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,55
5	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	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
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	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41	8,97
	<b>Итого за обед:</b>		977	23,172	35,888	122,819	907	0,50	0,36	30,09	53,25	0,34	304,01	525,92	155,35	8,94	1751,0 <sub>3</sub>	386,38	14,73	147,81
	<b>Итого за день:</b>			23,172	35,888	122,819	907	0,50	0,36	30,09	53,25	0,34	304,01	525,92	155,35	8,94	1751,0 <sub>3</sub>	386,38	14,73	147,81
	<b>6 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат овощной с маслом растительным	акт (25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	24,63	46,48	16,47	0,72	221,30	83,72	4,25	24,61
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	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	Оладьи из горбуши	(25)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,13
4	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
5	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витощка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55

6	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		945	23,903	45,745	101,881	915	0,61	0,37	35,40	23,78	8,76	199,71	487,15	147,25	6,35	1557,97	273,47	43,60	401,90
	<b>Итого за день:</b>			23,903	45,745	101,881	915	0,61	0,37	35,40	23,78	8,76	199,71	487,15	147,25	6,35	1557,97	273,47	43,60	401,90

<b>Всего: 10477 : 12 = 873 ккал</b>
<b>Всего: 292,781 : 12 = 24,398 грамм белка</b>
<b>Всего: 405,465 : 12 = 33,789 грамм жира</b>
<b>Всего: 1414,059 : 12 = 117,838 грамм углеводов</b>

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 №

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ №5

«    »

1 / 11 / 20 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "ЖП"

М.М. Платонова  
2024 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)  
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
на весенний период 2024г.  
стоимостью 414-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	150	12,123	11,477	21,727	239	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	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27
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	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
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,379	0,042	10,493	44	0,03	0,02	11,20	0,00	0,00	17,92	12,32	10,08	2,46	311,36	1,97	0,29	7,88
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>552</b>	<b>16,013</b>	<b>14,479</b>	<b>72,154</b>	<b>483</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>12,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>56,29</b>	<b>81,55</b>	<b>30,81</b>	<b>4,24</b>	<b>422,61</b>	<b>115,99</b>	<b>2,91</b>	<b>15,57</b>
<b>Обед</b>																				
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 и болгарским перцем	124 (21)	200	1,211	2,733	6,437	55	0,04	0,04	13,84	9,61	0,04	24,93	32,87	14,56	0,55	247,66	16,64	0,24	16,07
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)	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	Оладьи из печени и мяса с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3 6	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
6	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	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
7	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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
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	Печенье " Овсяное" с наполнителем	(12)	40	1,271	4,952	23,013	142	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

	<b>Итого за обед:</b>		820	21,252	28,818	107,061	773	0,50	1,18	38,02	2757,97	0,04	148,82	441,50	105,27	7,78	1167,12	192,35	23,60	199,80
	<b>Итого за день:</b>			37,265	43,297	179,215	1256	0,62	1,23	50,26	2757,99	0,07	205,11	523,05	136,08	12,02	1589,74	308,34	26,51	215,37
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,56
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,73
3	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
4	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
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		645	17,462	17,293	86,776	573	0,44	0,13	44,45	9,44	0,12	103,90	263,95	71,94	3,62	565,92	158,81	18,27	222,88
	<b>Обед</b>																			
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 картофельный с клецками	228 (1)	200	2,592	5,130	16,612	123	0,05	0,05	3,72	4,40	0,12	19,57	49,63	14,79	0,74	236,23	72,30	3,29	23,78
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	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
5	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	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
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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	Печенье "Атланта"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	<b>Итого за обед:</b>		800	25,077	22,091	98,490	693	0,40	0,26	36,68	49,98	0,35	147,17	377,98	102,22	5,80	1537,25	217,87	20,29	175,39
	<b>Итого за день:</b>			42,539	39,383	185,266	1266	0,84	0,39	81,13	59,42	0,47	251,06	641,94	174,15	9,42	2103,17	376,68	38,56	398,27
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
3	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
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	Кекс "Песочный" ( без изюма)	(0)	40	3,448	6,554	29,322	190	0,03	0,04	0,00	13,97	0,00	11,10	38,48	5,40	0,55	42,69	1,80	1,65	6,05
6	фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96



	<b>Итого за завтрак:</b>		563	20,065	25,400	66,038	573	0,27	0,70	13,67	77,20	2,59	224,39	410,57	59,86	7,03	708,00	68,35	38,27	92,47
	<b>Обед</b>																			
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
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	Плов из говядины 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,38
5	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
6	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
7	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	50	3,291	8,027	28,568	200	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	8,43	30,29	4,49	0,43	34,80	11,05	4,29	10,39
	<b>Итого за обед:</b>		755	22,507	30,028	95,880	744	0,37	0,23	21,63	12,66	0,16	97,47	364,05	93,96	5,25	836,32	90,56	13,53	116,54
	<b>Итого за день:</b>			42,572	55,428	161,919	1317	0,64	0,93	35,30	89,85	2,76	321,86	774,62	153,82	12,28	1544,3 2	158,91	51,80	209,01
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
3	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
4	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
5	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Конвертик с сыром	(25)	80	9,151	8,235	29,367	228	0,05	0,12	0,12	0,12	1,31	223,71	171,86	18,84	0,77	83,51	18,02	7,58	12,01
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		615	19,459	19,384	82,052	580	0,22	0,18	39,65	11,04	1,36	299,46	297,95	65,54	2,86	413,24	140,47	8,37	153,76
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	0,951	5,837	6,525	82	0,03	0,04	3,15	0,01	0,00	17,06	32,19	19,87	0,56	161,31	27,81	1,95	26,85
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
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	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
7	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	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
10	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

	<b>Итого за обед:</b>		913	29,024	31,663	114,611	860	0,52	0,49	107,14	69,15	7,29	190,43	493,61	133,65	6,74	1777,5 <sub>0</sub>	317,45	34,36	357,71
	<b>Итого за день:</b>			48,483	51,047	196,663	1440	0,73	0,67	146,79	80,19	8,65	489,89	791,56	199,19	9,59	2190,7 <sub>3</sub>	457,92	42,73	511,47
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	140	15,520	12,291	26,690	279	0,05	0,26	1,90	17,52	0,42	160,41	216,31	28,28	1,10	176,28	58,76	27,57	34,99
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,35
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)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
5	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
	<b>Итого за завтрак:</b>		550	21,630	20,059	91,697	634	0,14	0,46	17,29	71,59	0,56	289,07	349,15	57,90	4,95	658,56	77,23	33,22	65,00
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	70	0,751	6,626	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51	14,72
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим, томатами, сельдереем	140 (21)	200	1,870	1,743	14,276	80	0,07	0,05	8,95	5,77	0,03	17,63	53,26	20,81	0,77	329,07	44,94	0,22	23,54
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)	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
5	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	99,27
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,16
7	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18
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	Мучное- кондитерское изделие без крема	(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
	<b>Итого за обед:</b>		857	33,186	27,422	121,767	867	0,60	0,26	22,25	78,39	0,09	164,68	538,07	226,90	10,02	1286,9 <sub>2</sub>	324,67	24,54	169,33
	<b>Итого за день:</b>			54,816	47,482	213,464	1500	0,74	0,71	39,53	149,99	0,65	453,75	887,22	284,80	14,98	1945,4 <sub>8</sub>	401,90	57,76	234,33

	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	7,555	6,903	34,173	229	0,12	0,21	0,87	94,66	0,06	195,89	225,79	40,07	1,84	266,42	48,00	27,64	29,69
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
3	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
4	Сосиски запеченные в тесте 50/50	701 (12)	100	8,242	9,259	26,043	220	0,10	0,02	0,01	0,03	0,07	32,08	105,64	14,98	1,33	43,98	90,71	3,08	9,31
	<b>Итого за завтрак :</b>		620	19,062	18,927	84,658	585	0,44	0,59	13,63	202,61	1,47	355,68	429,00	80,17	6,00	604,86	147,64	32,58	66,72

<b>Обед</b>																				
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)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
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)	180	14,548	13,773	26,073	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,25	115,53	0,00	0,00
6	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
7	Напиток "Садовая ягода" .	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
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	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
<b>Итого за обед:</b>			<b>763</b>	<b>22,210</b>	<b>27,794</b>	<b>98,831</b>	<b>734</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>17,57</b>	<b>15,74</b>	<b>1,07</b>	<b>108,69</b>	<b>180,91</b>	<b>57,07</b>	<b>2,78</b>	<b>659,00</b>	<b>187,06</b>	<b>8,52</b>	<b>44,16</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>41,271</b>	<b>46,721</b>	<b>183,489</b>	<b>1320</b>	<b>0,64</b>	<b>0,73</b>	<b>31,21</b>	<b>218,35</b>	<b>2,54</b>	<b>464,37</b>	<b>609,90</b>	<b>137,24</b>	<b>8,77</b>	<b>1263,8<sub>5</sub></b>	<b>334,70</b>	<b>41,10</b>	<b>110,88</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	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	19,185	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	Огурцы свежие порциями	(12)	25	0,148	0,023	0,454	3	0,01	0,01	1,75	0,00	0,00	4,25	7,50	3,50	0,13	49,00	0,50	0,00	1,75
4	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
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>700</b>	<b>17,818</b>	<b>21,275</b>	<b>81,662</b>	<b>589</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>52,13</b>	<b>39,05</b>	<b>6,59</b>	<b>140,30</b>	<b>302,14</b>	<b>84,49</b>	<b>3,64</b>	<b>1153,0<sub>2</sub></b>	<b>185,46</b>	<b>30,19</b>	<b>409,74</b>
<b>Обед</b>																				
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 картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,936	17,339	34,213	361	0,55	0,22	1,65	0,02	0,00	31,79	310,37	140,02	5,35	495,51	75,81	5,20	50,33
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)	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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4,48
<b>Итого за обед:</b>			<b>780</b>	<b>29,957</b>	<b>27,848</b>	<b>105,496</b>	<b>792</b>	<b>0,94</b>	<b>0,39</b>	<b>21,97</b>	<b>25,06</b>	<b>0,13</b>	<b>138,53</b>	<b>565,73</b>	<b>220,86</b>	<b>10,23</b>	<b>1268,1<sub>3</sub></b>	<b>166,86</b>	<b>8,91</b>	<b>106,71</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>47,774</b>	<b>49,123</b>	<b>187,158</b>	<b>1381</b>	<b>1,31</b>	<b>0,64</b>	<b>74,11</b>	<b>64,11</b>	<b>6,72</b>	<b>278,83</b>	<b>867,87</b>	<b>305,36</b>	<b>13,88</b>	<b>2421,1<sub>5</sub></b>	<b>352,31</b>	<b>39,10</b>	<b>516,46</b>
<b>3 день</b>																				

<b>Завтрак</b>																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	140	17,413	11,721	23,670	270	0,06	0,26	0,23	12,65	0,32	168,19	240,45	28,31	1,01	126,24	58,34	29,64	36,11
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90
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 (груша)	(12)	1шт.	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
5	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>535</b>	<b>22,425</b>	<b>19,624</b>	<b>82,421</b>	<b>596</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>6,83</b>	<b>48,67</b>	<b>0,34</b>	<b>260,57</b>	<b>343,38</b>	<b>56,96</b>	<b>4,87</b>	<b>414,91</b>	<b>73,29</b>	<b>34,09</b>	<b>63,14</b>
<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	200	1,348	2,235	12,137	74	0,07	0,04	5,31	0,01	0,00	13,70	44,31	17,68	0,64	311,85	45,30	1,35	24,70
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
4	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
5	Рагу из куриной грудки 70/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	220	18,462	11,542	11,440	223	0,15	0,08	18,53	0,05	0,00	48,87	205,20	48,52	2,40	672,75	40,50	22,29	150,75
6	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
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	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>781</b>	<b>29,491</b>	<b>26,249</b>	<b>85,096</b>	<b>695</b>	<b>0,53</b>	<b>0,18</b>	<b>46,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>153,56</b>	<b>402,73</b>	<b>126,58</b>	<b>5,76</b>	<b>1167,00</b>	<b>139,88</b>	<b>24,47</b>	<b>190,18</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>51,915</b>	<b>45,873</b>	<b>167,518</b>	<b>1291</b>	<b>0,66</b>	<b>0,58</b>	<b>53,66</b>	<b>48,73</b>	<b>0,34</b>	<b>414,14</b>	<b>746,11</b>	<b>183,54</b>	<b>10,63</b>	<b>1581,91</b>	<b>213,17</b>	<b>58,57</b>	<b>253,31</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	20	0,118	0,019	0,363	2	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,40	0,00	1,40
2	Фрикадельки "Нежные" отварные	(25)	70	7,978	10,790	7,055	157	0,09	0,09	0,68	7,40	0,09	27,63	105,62	14,44	1,26	173,51	14,68	2,13	31,60
3	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
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
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	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
7	Сырная палочка *	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
8	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>630</b>	<b>17,924</b>	<b>20,025</b>	<b>80,486</b>	<b>574</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>42,14</b>	<b>20,52</b>	<b>0,29</b>	<b>176,89</b>	<b>311,89</b>	<b>75,35</b>	<b>4,03</b>	<b>617,82</b>	<b>115,25</b>	<b>6,47</b>	<b>183,44</b>
<b>Обед</b>																				
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26

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	Плов из говядины 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,38
5	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
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	Печенье " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>21,979</b>	<b>26,042</b>	<b>99,365</b>	<b>720</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>33,11</b>	<b>22,53</b>	<b>0,16</b>	<b>134,81</b>	<b>399,61</b>	<b>114,05</b>	<b>6,07</b>	<b>931,46</b>	<b>80,35</b>	<b>10,59</b>	<b>117,87</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>39,903</b>	<b>46,067</b>	<b>179,850</b>	<b>1294</b>	<b>0,78</b>	<b>0,45</b>	<b>75,25</b>	<b>43,05</b>	<b>0,44</b>	<b>311,70</b>	<b>711,50</b>	<b>189,40</b>	<b>10,10</b>	<b>1549,28</b>	<b>195,60</b>	<b>17,06</b>	<b>301,30</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
2	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	130	6,036	4,367	29,869	183	0,19	0,10	0,00	10,92	0,05	17,84	158,08	104,82	3,56	190,45	69,34	3,00	12,26
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4,48
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	113	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>638</b>	<b>22,519</b>	<b>13,239</b>	<b>93,576</b>	<b>584</b>	<b>0,40</b>	<b>0,17</b>	<b>14,25</b>	<b>38,37</b>	<b>0,19</b>	<b>93,43</b>	<b>364,41</b>	<b>155,19</b>	<b>9,41</b>	<b>927,47</b>	<b>77,01</b>	<b>19,60</b>	<b>109,24</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	200	2,260	2,813	9,537	73	0,07	0,05	15,09	9,61	0,04	32,51	60,42	20,19	0,93	321,31	45,12	1,64	19,00
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	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,41
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	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	12,263	13,072	212	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,55
7	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	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
8	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
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	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41	8,97
	<b>Итого за обед:</b>		<b>858</b>	<b>25,045</b>	<b>31,212</b>	<b>98,824</b>	<b>785</b>	<b>0,40</b>	<b>0,32</b>	<b>34,35</b>	<b>52,12</b>	<b>0,32</b>	<b>247,66</b>	<b>465,62</b>	<b>129,15</b>	<b>6,82</b>	<b>1549,47</b>	<b>331,10</b>	<b>17,85</b>	<b>161,43</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,564</b>	<b>51,452</b>	<b>192,400</b>	<b>1369</b>	<b>0,80</b>	<b>0,50</b>	<b>48,59</b>	<b>90,49</b>	<b>0,51</b>	<b>341,09</b>	<b>830,03</b>	<b>284,34</b>	<b>16,23</b>	<b>2476,94</b>	<b>408,11</b>	<b>37,45</b>	<b>270,68</b>

Всего: 13550 : 10 = 1355 ккал
Всего: 454,103 : 10 = 45,410 грамм белка
Всего: 482,874 : 10 = 48,287 грамм жира
Всего: 1846,941 : 10 = 184,694 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 №

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СШ № 5



«    »

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КП"



М.М.Платонова  
2024 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)  
для обучающихся льготной категории 5-11 классов  
на весенний период 2024 г  
стоимостью 414-00 руб**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
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	Щи из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем	124 (21)	250	1,514	3,416	8,046	69	0,05	0,05	17,30	12,02	0,06	31,16	41,09	18,20	0,69	309,57	20,80	0,31	20,08
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)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
5	Оладьи из печени, мяса с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4 0	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
6	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
7	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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
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	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 "Овсяное" с наполнителем	(0)	25	0,794	3,095	14,383	89	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>951</b>	<b>20,940</b>	<b>27,155</b>	<b>118,017</b>	<b>800</b>	<b>0,65</b>	<b>1,33</b>	<b>48,53</b>	<b>3065,4 2</b>	<b>0,06</b>	<b>229,79</b>	<b>521,56</b>	<b>137,37</b>	<b>9,02</b>	<b>1431,0 5</b>	<b>165,68</b>	<b>30,08</b>	<b>215,13</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Сырники из творога	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265	82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,63
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
4	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12

	<b>Итого за полдник:</b>		440	19,376	14,276	56,986	434	0,28	0,70	13,94	160,97	1,56	338,05	346,85	52,75	3,47	486,28	51,36	28,00	65,94
	<b>Итого за день:</b>		40,315	41,431	175,003	1234	0,92	2,02	62,47	3226,38	1,62	567,85	868,41	190,12	12,49	1917,33	217,04	58,08	281,07	
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Перец сладкий порциями 2/30	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,240	6,413	20,765	154	0,07	0,06	4,65	5,50	0,15	24,46	62,04	18,49	0,93	295,28	90,37	4,11	29,72
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
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	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
6	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	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
7	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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	Печенье " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	<b>Итого за обед:</b>		923	29,819	26,451	118,319	831	0,54	0,36	147,68	55,82	0,39	192,34	479,08	123,60	7,16	1756,94	289,40	21,18	190,40
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца с колбасой,сыром и томатом	(25)	125	9,945	17,078	32,444	323	0,10	0,12	3,63	0,05	0,19	184,40	183,99	27,46	1,36	227,69	52,30	10,03	24,35
2	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
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за полдник:</b>		438	11,479	18,155	53,801	425	0,14	0,20	15,19	24,65	0,19	255,55	236,01	43,28	3,95	599,93	58,25	11,21	41,11
	<b>Итого за день:</b>		41,297	44,606	172,120	1255	0,68	0,55	162,87	80,47	0,58	447,89	715,08	166,88	11,11	2356,87	347,65	32,39	231,51	
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	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)	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	Плов из говядины 60/180	443 (21)	240	17,877	20,517	41,857	424	0,24	0,14	1,69	0,02	0,00	23,64	250,91	53,43	3,07	386,27	61,15	10,50	91,94
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)	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 с шоколадной начинкой	(25)	50	3,291	8,027	28,568	200	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	8,43	30,29	4,49	0,43	34,80	11,05	4,29	10,39



	<b>Итого за обед:</b>		913	25,669	33,567	117,195	874	0,51	0,28	29,33	18,06	0,17	147,49	462,70	127,40	6,71	1081,6 <sub>4</sub>	97,06	15,49	134,49
	<b>Полдник</b>																			
1	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Кекс "Песочный" без изюма	(0)	40	3,456	6,555	29,211	190	0,03	0,04	0,02	1,00	0,19	11,12	38,56	5,41	0,55	42,79	3,30	3,96	10,20
3	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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
	<b>Итого за полдник:</b>		340	12,582	12,759	43,073	337	0,17	0,37	39,22	41,00	0,19	290,12	247,56	46,41	0,85	477,79	3,56	4,05	142,50
	<b>Итого за день:</b>			38,250	46,326	160,267	1211	0,68	0,65	68,55	59,06	0,36	437,61	710,26	173,81	7,55	1559,4 <sub>3</sub>	100,63	19,54	276,98
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
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)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
6	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
7	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	350,04	49,55	0,48	47,68
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)	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
10	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	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
	<b>Итого за обед:</b>		1051	31,520	35,744	136,535	994	0,66	0,55	111,36	74,08	7,31	226,28	585,81	168,53	8,24	2164,1 <sub>3</sub>	348,76	35,64	382,04
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	35,612	343	0,08	0,09	3,12	0,06	0,23	215,31	212,24	31,40	1,49	267,90	59,96	14,04	55,78
2	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
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		475	14,238	16,558	55,678	429	0,11	0,12	8,91	0,06	0,23	241,78	237,82	49,03	4,88	446,15	60,97	14,15	65,90
	<b>Итого за день:</b>			45,758	52,302	192,213	1423	0,77	0,67	120,27	74,14	7,54	468,06	823,62	217,56	13,12	2610,2 <sub>9</sub>	409,74	49,79	447,94
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим ,томатами,	140 (21)	250	2,338	2,178	17,844	100	0,09	0,06	11,19	7,22	0,03	22,04	66,57	26,02	0,96	411,33	56,18	0,27	29,43

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)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
5	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	99,27
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,71	219,01	145,22	4,93	263,85	96,01	4,15	16,99
7	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18
8	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>951</b>	<b>34,349</b>	<b>29,796</b>	<b>122,146</b>	<b>894</b>	<b>0,70</b>	<b>0,33</b>	<b>24,56</b>	<b>22,36</b>	<b>0,10</b>	<b>208,83</b>	<b>658,90</b>	<b>272,00</b>	<b>11,93</b>	<b>1553,12</b>	<b>407,47</b>	<b>26,33</b>	<b>188,55</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,596	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,35
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	Плюшка новомосковская	1 (25)	75	5,057	4,595	40,708	224	0,05	0,03	0,04	0,08	0,07	21,78	53,54	9,29	0,69	71,03	32,69	4,79	14,16
5	Фрукты свежие	627 (21)	113	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
<b>Итого за полдник:</b>			<b>578</b>	<b>24,381</b>	<b>20,654</b>	<b>104,551</b>	<b>702</b>	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>14,62</b>	<b>72,86</b>	<b>0,52</b>	<b>303,35</b>	<b>376,91</b>	<b>62,29</b>	<b>5,16</b>	<b>682,04</b>	<b>100,34</b>	<b>35,52</b>	<b>69,96</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>58,729</b>	<b>50,450</b>	<b>226,697</b>	<b>1596</b>	<b>0,86</b>	<b>0,79</b>	<b>39,18</b>	<b>95,22</b>	<b>0,63</b>	<b>512,18</b>	<b>1035,81</b>	<b>334,29</b>	<b>17,09</b>	<b>2235,16</b>	<b>507,81</b>	<b>61,86</b>	<b>258,51</b>

<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат картофельный с огурцами, консервированным горошком	(0)	100	1,403	9,419	9,778	129	0,06	0,04	5,73	0,00	0,00	13,59	44,66	16,41	0,67	305,53	4,79	3,17	24,30
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
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	Пельмени п/ф "Сибирские" отварные	664 (12)	190	13,262	19,626	33,637	364	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,00
5	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
6	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
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
<b>Итого за обед:</b>			<b>905</b>	<b>26,288</b>	<b>44,257</b>	<b>122,771</b>	<b>995</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>14,31</b>	<b>12,13</b>	<b>0,91</b>	<b>132,85</b>	<b>308,54</b>	<b>88,87</b>	<b>5,21</b>	<b>1014,83</b>	<b>258,34</b>	<b>10,83</b>	<b>76,67</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60

2	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	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
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>435</b>	<b>18,626</b>	<b>14,957</b>	<b>56,347</b>	<b>435</b>	<b>0,28</b>	<b>0,59</b>	<b>12,99</b>	<b>116,06</b>	<b>1,92</b>	<b>442,07</b>	<b>367,79</b>	<b>53,79</b>	<b>3,86</b>	<b>417,63</b>	<b>13,66</b>	<b>18,95</b>	<b>50,36</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,914</b>	<b>59,215</b>	<b>179,118</b>	<b>1429</b>	<b>0,65</b>	<b>0,79</b>	<b>27,30</b>	<b>128,18</b>	<b>2,83</b>	<b>574,92</b>	<b>676,33</b>	<b>142,66</b>	<b>9,07</b>	<b>1432,45</b>	<b>271,99</b>	<b>29,78</b>	<b>127,02</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Перец сладкий порциями 2/30	(12)	80	0,879	0,075	3,748	19	0,06	0,07	160,00	0,00	0,00	6,40	12,80	5,60	0,40	130,40	2,40	0,08	5,60
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	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	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
5	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/180	(25)	230	16,513	21,868	40,720	426	0,53	0,22	1,86	0,03	0,00	33,42	322,29	159,16	5,89	506,73	75,80	5,84	49,25
6	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
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	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	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>896</b>	<b>31,946</b>	<b>36,193</b>	<b>125,107</b>	<b>954</b>	<b>1,07</b>	<b>0,47</b>	<b>169,08</b>	<b>12,04</b>	<b>0,06</b>	<b>199,91</b>	<b>635,51</b>	<b>256,32</b>	<b>11,60</b>	<b>1369,69</b>	<b>177,89</b>	<b>12,07</b>	<b>100,37</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	100	9,852	14,233	37,830	319	0,07	0,15	0,10	4,07	0,35	60,87	133,27	16,41	1,09	122,55	12,50	16,42	29,99
3	Фрукты свежие	(12)	1 шт	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>500</b>	<b>19,823</b>	<b>20,625</b>	<b>60,582</b>	<b>507</b>	<b>0,23</b>	<b>0,51</b>	<b>121,30</b>	<b>44,07</b>	<b>0,35</b>	<b>372,87</b>	<b>371,27</b>	<b>72,41</b>	<b>1,89</b>	<b>796,55</b>	<b>16,02</b>	<b>17,30</b>	<b>59,91</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>51,769</b>	<b>56,819</b>	<b>185,689</b>	<b>1461</b>	<b>1,31</b>	<b>0,98</b>	<b>290,37</b>	<b>56,11</b>	<b>0,40</b>	<b>572,78</b>	<b>1006,78</b>	<b>328,73</b>	<b>13,49</b>	<b>2166,24</b>	<b>193,91</b>	<b>29,36</b>	<b>160,28</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,263	3,657	3,404	60	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,74	1,74	0,50	0,03	3,62	12,32	1,11	2,09
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	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	Рагу **из куриной грудки 70/180 (картофель, морковь, цветная капуста)	(25)	250	18,899	8,476	13,695	207	0,17	0,10	21,84	0,05	0,00	54,57	218,86	54,66	2,65	746,76	40,77	21,33	156,33
6	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/л	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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

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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4,48
	<b>Итого за обед:</b>		<b>908</b>	<b>31,759</b>	<b>21,889</b>	<b>106,221</b>	<b>749</b>	<b>0,46</b>	<b>0,23</b>	<b>31,60</b>	<b>15,49</b>	<b>0,09</b>	<b>146,72</b>	<b>436,51</b>	<b>116,36</b>	<b>5,91</b>	<b>1358,3<sub>3</sub></b>	<b>164,35</b>	<b>25,68</b>	<b>207,41</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	160	14,073	8,599	32,084	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	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	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	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
5	Фрукты свежие	627 (21)	1шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>543</b>	<b>21,215</b>	<b>17,998</b>	<b>92,653</b>	<b>617</b>	<b>0,22</b>	<b>0,40</b>	<b>12,54</b>	<b>67,95</b>	<b>0,28</b>	<b>279,94</b>	<b>378,17</b>	<b>81,59</b>	<b>5,19</b>	<b>665,78</b>	<b>154,94</b>	<b>32,36</b>	<b>72,84</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,974</b>	<b>39,887</b>	<b>198,874</b>	<b>1366</b>	<b>0,68</b>	<b>0,63</b>	<b>44,14</b>	<b>83,44</b>	<b>0,36</b>	<b>426,66</b>	<b>814,68</b>	<b>197,94</b>	<b>11,09</b>	<b>2024,1<sub>1</sub></b>	<b>319,30</b>	<b>58,04</b>	<b>280,26</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	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 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	Плов 75/180	403 (12)	255	16,521	25,334	42,756	465	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81
5	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
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>26,402</b>	<b>40,714</b>	<b>114,039</b>	<b>937</b>	<b>0,98</b>	<b>0,34</b>	<b>26,12</b>	<b>12,08</b>	<b>0,06</b>	<b>170,49</b>	<b>542,02</b>	<b>162,77</b>	<b>7,42</b>	<b>1255,5<sub>8</sub></b>	<b>192,07</b>	<b>15,55</b>	<b>147,75</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца "Маргарита" (с соусом белым)	(0)	150	15,218	16,340	27,115	316	0,06	0,19	2,90	5,83	0,61	498,48	328,30	37,61	1,02	162,56	17,27	10,07	15,29
2	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
3	Фрукты свежие	(12)	1 шт	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>560</b>	<b>16,898</b>	<b>16,716</b>	<b>51,918</b>	<b>426</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>122,94</b>	<b>5,83</b>	<b>0,61</b>	<b>571,10</b>	<b>381,48</b>	<b>67,44</b>	<b>2,36</b>	<b>556,56</b>	<b>20,79</b>	<b>10,95</b>	<b>45,21</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>43,300</b>	<b>56,430</b>	<b>165,957</b>	<b>1426</b>	<b>1,12</b>	<b>0,59</b>	<b>149,06</b>	<b>17,92</b>	<b>0,67</b>	<b>741,59</b>	<b>923,50</b>	<b>230,21</b>	<b>9,78</b>	<b>1812,1<sub>5</sub></b>	<b>212,87</b>	<b>26,50</b>	<b>192,96</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,635	3,492	11,165	87	0,08	0,05	9,88	12,02	0,06	38,73	71,90	22,91	1,04	364,20	55,96	2,00	21,38
3	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,41
4	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
5	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	19,263	13,072	266	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,55

6	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	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
7	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
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	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41	8,97
	<b>Итого за обед:</b>		<b>997</b>	<b>27,186</b>	<b>42,434</b>	<b>117,699</b>	<b>961</b>	<b>0,52</b>	<b>0,36</b>	<b>31,63</b>	<b>53,26</b>	<b>0,34</b>	<b>292,73</b>	<b>550,38</b>	<b>157,67</b>	<b>8,34</b>	<b>1848,96</b>	<b>408,54</b>	<b>19,74</b>	<b>178,16</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Горячий шоколад	412 (25)	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,24
2	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	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
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>395</b>	<b>12,839</b>	<b>14,863</b>	<b>82,638</b>	<b>516</b>	<b>0,70</b>	<b>1,16</b>	<b>28,80</b>	<b>324,35</b>	<b>4,84</b>	<b>291,64</b>	<b>268,43</b>	<b>46,44</b>	<b>3,60</b>	<b>525,04</b>	<b>16,44</b>	<b>7,64</b>	<b>58,65</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>40,025</b>	<b>57,296</b>	<b>200,337</b>	<b>1477</b>	<b>1,22</b>	<b>1,52</b>	<b>60,43</b>	<b>377,61</b>	<b>5,18</b>	<b>584,37</b>	<b>818,81</b>	<b>204,11</b>	<b>11,94</b>	<b>2374,00</b>	<b>424,98</b>	<b>27,38</b>	<b>236,80</b>

Всего: 13878 : 10 = 1388 ккал

Всего: 457,332 : 10 = 45,733 грамм белка

Всего: 513,762 : 10 = 51,376 грамм жира

Всего: 1856,275 : 10 = 185,628 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 №**



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КП"  
М.М. Платонова  
2024 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
на весенний период 2024г.  
стоимостью 414-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг	
<b>1 неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10	
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	180	14,548	13,773	26,073	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,25	115,53	0,00	0,00	
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27	
4	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	
5	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13	
6	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>530</b>	<b>19,814</b>	<b>18,030</b>	<b>80,769</b>	<b>565</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>3,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>56,62</b>	<b>106,88</b>	<b>31,99</b>	<b>2,36</b>	<b>205,37</b>	<b>139,24</b>	<b>3,85</b>	<b>13,50</b>	
<b>Обед</b>																					
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 и болгарским перцем	124 (21)	250	1,514	3,416	8,046	69	0,05	0,05	17,30	12,02	0,06	31,16	41,09	18,20	0,69	309,57	20,80	0,31	20,08	
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	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4 0	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05	
5	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08	
6	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	
7	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	
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	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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	
10	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	



	<b>Итого за обед:</b>		978	21,483	29,936	102,863	767	0,68	1,35	74,26	3065,69	0,07	237,65	526,52	150,87	9,78	1574,90	176,27	30,68	232,95
	<b>Итого за день:</b>			41,297	47,966	183,632	1331	0,82	1,39	77,40	3065,72	0,11	294,26	633,40	182,86	12,14	1780,26	315,51	34,52	246,45
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,56
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24
3	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
4	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
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
6	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		723	18,723	18,915	107,293	674	0,51	0,14	17,90	13,04	0,14	104,94	309,51	86,97	6,59	775,33	195,72	20,99	108,05
	<b>Обед</b>																			
1	Икра морковная	78 (21)	100	1,402	6,703	8,679	101	0,05	0,05	4,24	0,00	0,00	29,59	52,71	32,15	0,85	232,10	57,20	2,35	44,43
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,240	6,413	20,765	154	0,07	0,06	4,65	5,50	0,15	24,46	62,04	18,49	0,93	295,28	90,37	4,11	29,72
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	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
6	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	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
7	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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	Печенье "Атланта"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
10	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
	<b>Итого за обед:</b>		953	28,750	31,050	126,553	901	0,55	0,35	31,92	55,82	0,39	252,23	513,07	153,09	7,43	1871,57	315,71	27,07	221,89
	<b>Итого за день:</b>			47,473	49,965	233,847	1575	1,06	0,49	49,82	68,85	0,53	357,17	822,58	240,06	14,02	2646,90	511,43	48,06	329,93
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
3	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
4	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

5	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	50	3,291	8,027	28,568	200	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	8,43	30,29	4,49	0,43	34,80	11,05	4,29	10,39
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>583</b>	<b>20,257</b>	<b>26,937</b>	<b>68,959</b>	<b>599</b>	<b>0,30</b>	<b>0,69</b>	<b>13,68</b>	<b>63,26</b>	<b>2,71</b>	<b>229,72</b>	<b>418,37</b>	<b>63,75</b>	<b>7,16</b>	<b>719,12</b>	<b>77,60</b>	<b>40,91</b>	<b>96,81</b>
<b>Обед</b>																				
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	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)	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)	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
5	Плов мясной 60/180 *	403 (12)	240	14,018	23,269	42,756	437	0,53	0,13	2,25	0,02	0,00	26,19	227,69	56,04	2,25	361,38	76,02	12,18	66,73
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)	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	Кекс " Песочный" ( без изюма)	(0)	40	3,448	6,554	29,322	190	0,03	0,04	0,00	13,97	0,00	11,10	38,48	5,40	0,55	42,69	1,80	1,65	6,05
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
<b>Итого за обед:</b>			<b>932</b>	<b>23,544</b>	<b>35,106</b>	<b>132,182</b>	<b>939</b>	<b>0,91</b>	<b>0,31</b>	<b>28,87</b>	<b>32,01</b>	<b>0,06</b>	<b>214,08</b>	<b>512,45</b>	<b>149,41</b>	<b>6,86</b>	<b>1141,98</b>	<b>109,27</b>	<b>18,09</b>	<b>104,76</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,801</b>	<b>68,043</b>	<b>201,141</b>	<b>1538</b>	<b>1,21</b>	<b>1,00</b>	<b>42,55</b>	<b>95,26</b>	<b>2,77</b>	<b>443,80</b>	<b>930,81</b>	<b>213,17</b>	<b>14,02</b>	<b>1861,10</b>	<b>186,87</b>	<b>59,00</b>	<b>201,57</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	1,30	0,38	0,05	0,15	69,39	0,80	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	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	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
4	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
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	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>680</b>	<b>19,839</b>	<b>21,836</b>	<b>90,771</b>	<b>639</b>	<b>0,26</b>	<b>0,10</b>	<b>39,58</b>	<b>12,69</b>	<b>0,14</b>	<b>114,46</b>	<b>203,81</b>	<b>64,33</b>	<b>3,08</b>	<b>427,76</b>	<b>192,37</b>	<b>4,59</b>	<b>153,00</b>
<b>Обед</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,05	0,06	4,50	0,02	0,00	24,36	45,99	28,39	0,81	230,44	39,73	2,79	38,35
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
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	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	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89

7	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	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
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	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
10	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1018</b>	<b>26,677</b>	<b>33,143</b>	<b>123,431</b>	<b>899</b>	<b>0,70</b>	<b>0,48</b>	<b>112,22</b>	<b>51,96</b>	<b>6,97</b>	<b>221,66</b>	<b>547,14</b>	<b>170,54</b>	<b>7,80</b>	<b>2071,2<sub>3</sub></b>	<b>309,29</b>	<b>31,22</b>	<b>358,36</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,516</b>	<b>54,978</b>	<b>214,202</b>	<b>1538</b>	<b>0,95</b>	<b>0,58</b>	<b>151,81</b>	<b>64,65</b>	<b>7,11</b>	<b>336,12</b>	<b>750,95</b>	<b>234,88</b>	<b>10,88</b>	<b>2498,9<sub>9</sub></b>	<b>501,65</b>	<b>35,81</b>	<b>511,37</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,596	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,35
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 (яблоки)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
5	Плюшка новомосковская	1 (25)	75	5,057	4,595	40,708	224	0,05	0,03	0,04	0,08	0,07	21,78	53,54	9,29	0,69	71,03	32,69	4,79	14,16
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>578</b>	<b>24,381</b>	<b>20,654</b>	<b>104,551</b>	<b>702</b>	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>14,62</b>	<b>72,86</b>	<b>0,52</b>	<b>303,35</b>	<b>376,91</b>	<b>62,29</b>	<b>5,16</b>	<b>682,04</b>	<b>100,34</b>	<b>35,52</b>	<b>69,96</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп картофельный с вермишелью, томатами свежими	140 (21)	250	2,467	2,238	18,912	106	0,08	0,06	7,64	7,22	0,03	20,84	67,52	26,28	0,98	429,47	56,22	2,06	29,11
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	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	99,27
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,71	219,01	145,22	4,93	263,85	96,01	4,15	16,99
7	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18
8	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>953</b>	<b>34,520</b>	<b>29,865</b>	<b>123,333</b>	<b>900</b>	<b>0,69</b>	<b>0,33</b>	<b>23,01</b>	<b>22,36</b>	<b>0,10</b>	<b>212,10</b>	<b>661,71</b>	<b>273,66</b>	<b>11,98</b>	<b>1577,9<sub>5</sub></b>	<b>407,56</b>	<b>28,18</b>	<b>188,58</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,901</b>	<b>50,519</b>	<b>227,884</b>	<b>1602</b>	<b>0,85</b>	<b>0,79</b>	<b>37,63</b>	<b>95,22</b>	<b>0,63</b>	<b>515,44</b>	<b>1038,62</b>	<b>335,95</b>	<b>17,14</b>	<b>2260,0<sub>0</sub></b>	<b>507,90</b>	<b>63,70</b>	<b>258,54</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины и свинины	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
3	Рис припущенный *	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,91
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	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	Ватрушка с вишней и повидлом	695 (12)	75	3,705	2,062	35,614	176	0,04	0,03	0,94	0,03	0,08	17,23	41,39	10,32	0,86	76,73	21,80	3,42	10,38
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19,422</b>	<b>22,163</b>	<b>102,175</b>	<b>686</b>	<b>0,43</b>	<b>0,16</b>	<b>8,84</b>	<b>12,63</b>	<b>0,14</b>	<b>106,07</b>	<b>328,65</b>	<b>83,64</b>	<b>5,54</b>	<b>472,06</b>	<b>186,20</b>	<b>12,85</b>	<b>75,57</b>
	<b>Обед</b>																			
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 из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,635	3,492	11,165	87	0,08	0,05	9,88	12,02	0,06	38,73	71,90	22,91	1,04	364,20	55,96	2,00	21,38
3	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,41
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
5	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,709	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
6	Картофель отварной	470 (12)	100	1,611	2,430	14,220	85	0,09	0,06	8,00	8,40	0,04	11,70	51,81	20,14	0,81	472,25	27,53	0,27	26,49
7	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,642	2,256	7,571	57	0,03	0,04	17,53	6,73	0,03	44,30	31,92	16,06	0,65	272,12	30,43	0,32	10,24
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	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	70	4,706	6,820	41,384	246	0,04	0,05	0,06	0,09	0,19	22,63	55,57	8,51	0,72	68,22	19,29	6,19	15,52
	<b>Итого за обед:</b>		<b>951</b>	<b>32,454</b>	<b>28,365</b>	<b>110,901</b>	<b>829</b>	<b>0,50</b>	<b>0,38</b>	<b>45,05</b>	<b>43,27</b>	<b>9,39</b>	<b>290,58</b>	<b>543,25</b>	<b>137,51</b>	<b>6,60</b>	<b>1787,08</b>	<b>232,39</b>	<b>48,12</b>	<b>421,20</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>51,877</b>	<b>50,528</b>	<b>213,077</b>	<b>1515</b>	<b>0,93</b>	<b>0,54</b>	<b>53,89</b>	<b>55,90</b>	<b>9,52</b>	<b>396,64</b>	<b>871,90</b>	<b>221,15</b>	<b>12,14</b>	<b>2259,15</b>	<b>418,59</b>	<b>60,98</b>	<b>496,77</b>

	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	7,555	6,903	34,173	229	0,12	0,21	0,87	94,66	0,06	195,89	225,79	40,07	1,84	266,42	48,00	27,64	29,69
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
3	Сосиски запеченные в тесте 50/50	701 (12)	100	8,242	9,259	26,043	220	0,10	0,02	0,01	0,03	0,07	32,08	105,64	14,98	1,33	43,98	90,71	3,08	9,31
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1шт.	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>620</b>	<b>19,062</b>	<b>18,927</b>	<b>84,658</b>	<b>585</b>	<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>13,63</b>	<b>202,61</b>	<b>1,47</b>	<b>355,68</b>	<b>429,00</b>	<b>80,17</b>	<b>6,00</b>	<b>604,86</b>	<b>147,64</b>	<b>32,58</b>	<b>66,72</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Салат картофельный с огурцами, горошком консервированным	(0)	100	1,403	9,419	9,778	129	0,06	0,04	5,73	0,00	0,00	13,59	44,66	16,41	0,67	305,53	4,79	3,17	24,30
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
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)	190	15,356	14,538	27,521	302	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,00
6	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

7	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
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 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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>903</b>	<b>25,106</b>	<b>37,248</b>	<b>117,149</b>	<b>904</b>	<b>0,36</b>	<b>0,19</b>	<b>17,33</b>	<b>18,13</b>	<b>0,91</b>	<b>140,53</b>	<b>276,40</b>	<b>86,87</b>	<b>4,67</b>	<b>969,45</b>	<b>205,65</b>	<b>10,95</b>	<b>65,55</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,168</b>	<b>56,174</b>	<b>201,807</b>	<b>1489</b>	<b>0,80</b>	<b>0,78</b>	<b>30,96</b>	<b>220,74</b>	<b>2,38</b>	<b>496,21</b>	<b>705,40</b>	<b>167,04</b>	<b>10,67</b>	<b>1574,3<sub>1</sub></b>	<b>353,29</b>	<b>43,53</b>	<b>132,28</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	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	19,185	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	Огурцы свежие порциями	(12)	25	0,148	0,023	0,454	3	0,01	0,01	1,75	0,00	0,00	4,25	7,50	3,50	0,13	49,00	0,50	0,00	1,75
4	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
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	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>715</b>	<b>18,341</b>	<b>21,373</b>	<b>87,175</b>	<b>614</b>	<b>0,41</b>	<b>0,26</b>	<b>52,13</b>	<b>39,05</b>	<b>6,59</b>	<b>152,30</b>	<b>326,14</b>	<b>91,69</b>	<b>4,02</b>	<b>1181,5<sub>2</sub></b>	<b>185,46</b>	<b>30,19</b>	<b>409,74</b>
	<b>Обед</b>																			
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	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	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	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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/180	(25)	230	16,513	14,868	40,720	363	0,53	0,22	1,86	0,03	0,00	33,42	322,29	159,16	5,89	506,73	75,80	5,84	49,25
6	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
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	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>913</b>	<b>30,857</b>	<b>28,257</b>	<b>125,113</b>	<b>878</b>	<b>1,06</b>	<b>0,43</b>	<b>36,08</b>	<b>12,04</b>	<b>0,06</b>	<b>209,72</b>	<b>637,16</b>	<b>270,50</b>	<b>11,93</b>	<b>1514,3<sub>1</sub></b>	<b>159,69</b>	<b>12,44</b>	<b>110,74</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,198</b>	<b>49,629</b>	<b>212,288</b>	<b>1493</b>	<b>1,48</b>	<b>0,69</b>	<b>88,21</b>	<b>51,10</b>	<b>6,65</b>	<b>362,02</b>	<b>963,29</b>	<b>362,19</b>	<b>15,95</b>	<b>2695,8<sub>3</sub></b>	<b>345,14</b>	<b>42,63</b>	<b>520,49</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	160	14,073	8,599	32,084	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	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	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	Булочка домашняя	769 (21)	75	4,542	8,520	42,111	263	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,88	44,03	7,83	0,64	57,63	18,21	5,63	15,01

5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96	
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>568</b>	<b>22,729</b>	<b>20,838</b>	<b>106,690</b>	<b>705</b>	<b>0,23</b>	<b>0,41</b>	<b>12,54</b>	<b>67,96</b>	<b>0,29</b>	<b>283,90</b>	<b>392,85</b>	<b>84,20</b>	<b>5,40</b>	<b>684,99</b>	<b>161,01</b>	<b>34,24</b>	<b>77,85</b>
	<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,87	1,33	2,38	
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	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	Рагу из куриной грудки 70/180( картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	250	18,899	13,451	13,695	251	0,17	0,10	21,84	0,05	0,00	54,55	218,96	54,65	2,65	746,75	41,82	22,94	159,20	
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)	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)	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	
9	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4,48	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>948</b>	<b>34,398</b>	<b>27,651</b>	<b>104,964</b>	<b>806</b>	<b>0,61</b>	<b>0,29</b>	<b>41,13</b>	<b>15,49</b>	<b>0,09</b>	<b>258,28</b>	<b>537,80</b>	<b>147,89</b>	<b>7,28</b>	<b>1512,96</b>	<b>167,24</b>	<b>34,81</b>	<b>212,16</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>57,126</b>	<b>48,489</b>	<b>211,654</b>	<b>1512</b>	<b>0,84</b>	<b>0,70</b>	<b>53,67</b>	<b>83,45</b>	<b>0,37</b>	<b>542,17</b>	<b>930,65</b>	<b>232,09</b>	<b>12,68</b>	<b>2197,95</b>	<b>328,25</b>	<b>69,05</b>	<b>290,01</b>	
	<b>4 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	0,01	2,80	0,00	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,80	0,00	2,80	
2	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	70	7,978	10,790	7,055	157	0,09	0,09	0,68	7,40	0,09	27,63	105,62	14,44	1,26	173,51	14,68	2,13	31,60	
3	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	
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	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	
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	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	
7	Сырная палочка *	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55	
8	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>703</b>	<b>19,043</b>	<b>20,521</b>	<b>95,790</b>	<b>644</b>	<b>0,36</b>	<b>0,21</b>	<b>16,84</b>	<b>22,20</b>	<b>0,29</b>	<b>182,11</b>	<b>356,36</b>	<b>90,11</b>	<b>7,12</b>	<b>867,30</b>	<b>129,22</b>	<b>6,68</b>	<b>61,88</b>	
	<b>Обед</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,015	8,338	7,834	110	0,04	0,04	2,88	0,02	0,00	22,78	40,66	24,47	0,63	165,08	39,46	2,82	37,43	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	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 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)	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	Плов мясной 75/180	403 (12)	255	16,521	22,334	42,756	438	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81	

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	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	90	4,799	0,795	40,181	187	0,31	0,10	0,00	0,00	0,00	190,80	197,10	57,60	2,61	242,10	19,80	10,80	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>27,758</b>	<b>39,181</b>	<b>119,151</b>	<b>940</b>	<b>1,02</b>	<b>0,38</b>	<b>26,43</b>	<b>18,08</b>	<b>0,06</b>	<b>301,08</b>	<b>594,35</b>	<b>173,53</b>	<b>7,54</b>	<b>1237,4<sub>2</sub></b>	<b>212,46</b>	<b>26,47</b>	<b>148,83</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,801</b>	<b>59,702</b>	<b>214,942</b>	<b>1584</b>	<b>1,37</b>	<b>0,59</b>	<b>43,28</b>	<b>40,28</b>	<b>0,35</b>	<b>483,19</b>	<b>950,71</b>	<b>263,64</b>	<b>14,66</b>	<b>2104,7<sub>2</sub></b>	<b>341,68</b>	<b>33,16</b>	<b>210,71</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
2	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
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)	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
5	Печенье " Масляное"	(0)	20	1,098	3,262	11,734	81	0,01	0,02	0,01	11,83	0,10	5,50	13,30	1,78	0,17	15,47	0,65	1,11	3,01
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>23,162</b>	<b>14,255</b>	<b>86,121</b>	<b>565</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>	<b>2,90</b>	<b>36,45</b>	<b>0,22</b>	<b>89,77</b>	<b>400,12</b>	<b>169,21</b>	<b>7,88</b>	<b>667,06</b>	<b>85,32</b>	<b>19,41</b>	<b>101,71</b>
<b>Обед</b>																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250	2,825	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,06	40,64	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,76
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	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,41
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	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	13,263	13,072	235	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,55
7	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	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
8	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
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
10	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41	8,97
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1008</b>	<b>27,604</b>	<b>43,704</b>	<b>112,828</b>	<b>925</b>	<b>0,53</b>	<b>0,38</b>	<b>41,64</b>	<b>59,26</b>	<b>0,34</b>	<b>304,61</b>	<b>560,24</b>	<b>161,48</b>	<b>8,49</b>	<b>1899,3<sub>8</sub></b>	<b>409,79</b>	<b>19,85</b>	<b>182,18</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,765</b>	<b>57,959</b>	<b>198,950</b>	<b>1490</b>	<b>0,97</b>	<b>0,55</b>	<b>44,54</b>	<b>95,71</b>	<b>0,56</b>	<b>394,38</b>	<b>960,36</b>	<b>330,69</b>	<b>16,37</b>	<b>2566,4<sub>3</sub></b>	<b>495,10</b>	<b>39,26</b>	<b>283,89</b>
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Вареники с творогом, с рубленным яйцом и зеленью ( промышленного производства)	725 (21)	180	13,715	6,213	32,985	243	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,57	4,35	1,27	0,17	0,50	231,06	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	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
3	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

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	10,20
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,90
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>578</b>	<b>19,496</b>	<b>15,810</b>	<b>90,903</b>	<b>584</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>11,57</b>	<b>48,68</b>	<b>0,08</b>	<b>131,25</b>	<b>141,81</b>	<b>37,53</b>	<b>3,97</b>	<b>479,84</b>	<b>250,80</b>	<b>4,53</b>	<b>27,10</b>
<b>Обед</b>																				
1	Салат из вареных овощей с зеленым горошком	акт (25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	24,63	46,48	16,47	0,72	221,30	83,72	4,25	24,61
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	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	Фрикадельки мясные (говядина) для первого блюда	154 (21)	20	3,552	3,173	0,152	43	0,01	0,03	0,08	0,00	0,04	4,42	41,23	4,85	0,59	66,49	15,63	0,44	13,76
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
5	Оладьи из горбуши	(25)	100	13,747	13,090	3,252	186	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,13
6	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
7	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
8	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
9	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>966</b>	<b>27,476</b>	<b>42,923</b>	<b>102,093</b>	<b>905</b>	<b>0,62</b>	<b>0,41</b>	<b>36,49</b>	<b>23,78</b>	<b>8,79</b>	<b>206,36</b>	<b>529,31</b>	<b>152,80</b>	<b>6,96</b>	<b>1627,81</b>	<b>289,12</b>	<b>44,06</b>	<b>415,84</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>46,972</b>	<b>58,733</b>	<b>192,996</b>	<b>1488</b>	<b>0,78</b>	<b>0,53</b>	<b>48,06</b>	<b>72,46</b>	<b>8,87</b>	<b>337,61</b>	<b>671,12</b>	<b>190,33</b>	<b>10,93</b>	<b>2107,65</b>	<b>539,92</b>	<b>48,60</b>	<b>442,96</b>

**Всего: 18479 : 12 = 1540 ккал**

**Всего: 584,896 : 12 = 48,741 грамм белка**

**Всего: 676,685 : 12 = 56,390 грамм жира**

**Всего: 2512,420 : 12 = 209,368 грамм углеводов**



ЭКОНОССССССС ПО ЦЕНАМ *Маст*  
Технолог *С*

**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 №



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ №5

«    »    2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КП"

М.М.Платонова  
2024г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)  
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ  
на весенний период 2024 г  
стоимостью 414-00 руб**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
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 и болгарским перцем	124 (21)	200	1,211	2,733	6,437	55	0,04	0,04	13,84	9,61	0,04	24,93	32,87	14,56	0,55	247,66	16,64	0,24	16,07
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)	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	Оладьи из печени, мяса с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3 6	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
6	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	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
7	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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
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	Печенье "Овсяное" с наполнителем	(0)	40	1,271	4,952	23,013	142	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>21,252</b>	<b>28,818</b>	<b>107,061</b>	<b>773</b>	<b>0,50</b>	<b>1,18</b>	<b>38,02</b>	<b>2757,9 7</b>	<b>0,04</b>	<b>148,82</b>	<b>441,50</b>	<b>105,27</b>	<b>7,78</b>	<b>1167,1 2</b>	<b>192,35</b>	<b>23,60</b>	<b>199,80</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Сырники из творога	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
2	Молоко сгущенное порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265	82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,63
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
4	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12

	<b>Итого за полдник:</b>		440	19,376	14,276	56,986	434	0,28	0,70	13,94	160,97	1,56	338,05	346,85	52,75	3,47	486,28	51,36	28,00	65,94
	<b>Итого за день:</b>			40,627	43,094	164,046	1207	0,78	1,88	51,96	2918,94	1,60	486,88	788,35	158,03	11,25	1653,40	243,71	51,59	265,74
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	200	2,592	5,130	16,612	123	0,05	0,05	3,72	4,40	0,12	19,57	49,63	14,79	0,74	236,23	72,30	3,29	23,78
3	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
4	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
5	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
6	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	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
7	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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	Печенье " Атланта"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	<b>Итого за обед:</b>		812	27,585	24,161	99,241	725	0,42	0,31	143,68	49,98	0,35	152,53	400,67	99,07	5,99	1511,12	254,20	20,18	176,69
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца с колбасой,сыром и томатом	(25)	125	9,945	17,078	32,444	323	0,10	0,12	3,63	0,05	0,19	184,40	183,99	27,46	1,36	227,69	52,30	10,03	24,35
2	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
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за полдник:</b>		438	11,479	18,155	53,801	425	0,14	0,20	15,19	24,65	0,19	255,55	236,01	43,28	3,95	599,93	58,25	11,21	41,11
	<b>Итого за день:</b>			39,063	42,316	153,042	1149	0,56	0,50	158,86	74,63	0,54	408,08	636,67	142,35	9,94	2111,05	312,45	31,39	217,80
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
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	Плов из говядины 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,38
5	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
6	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
7	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	50	3,291	8,027	28,568	200	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	8,43	30,29	4,49	0,43	34,80	11,05	4,29	10,39
	<b>Итого за обед:</b>		770	27,132	33,643	95,724	794	0,38	0,26	21,63	9,66	0,16	102,61	415,04	100,08	6,04	918,24	161,55	13,52	133,29

Полдник																				
1	Кекс "Песочный"	(0)	40	3,456	6,555	29,211	190	0,03	0,04	0,02	1,00	0,19	11,12	38,56	5,41	0,55	42,79	3,30	3,96	10,20
2	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
3	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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
<b>Итого за полдник:</b>			<b>340</b>	<b>12,582</b>	<b>12,759</b>	<b>43,073</b>	<b>337</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>39,22</b>	<b>41,00</b>	<b>0,19</b>	<b>290,12</b>	<b>247,56</b>	<b>46,41</b>	<b>0,85</b>	<b>477,79</b>	<b>3,56</b>	<b>4,05</b>	<b>142,50</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>39,713</b>	<b>46,402</b>	<b>138,796</b>	<b>1132</b>	<b>0,55</b>	<b>0,63</b>	<b>60,85</b>	<b>50,65</b>	<b>0,35</b>	<b>392,73</b>	<b>662,60</b>	<b>146,49</b>	<b>6,89</b>	<b>1396,03</b>	<b>165,12</b>	<b>17,57</b>	<b>275,79</b>
4 день																				
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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
4	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
5	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
6	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
7	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	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
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
<b>Итого за обед:</b>			<b>890</b>	<b>28,361</b>	<b>24,685</b>	<b>109,772</b>	<b>775</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>115,97</b>	<b>63,14</b>	<b>7,29</b>	<b>167,35</b>	<b>468,92</b>	<b>122,89</b>	<b>6,65</b>	<b>1770,51</b>	<b>289,99</b>	<b>32,52</b>	<b>340,86</b>
Полдник																				
1	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	35,612	343	0,08	0,09	3,12	0,06	0,23	215,31	212,24	31,40	1,49	267,90	59,96	14,04	55,78
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
<b>Итого за полдник:</b>			<b>475</b>	<b>15,390</b>	<b>17,592</b>	<b>57,766</b>	<b>451</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>9,17</b>	<b>24,66</b>	<b>0,23</b>	<b>294,58</b>	<b>277,40</b>	<b>54,68</b>	<b>4,96</b>	<b>504,25</b>	<b>64,93</b>	<b>15,03</b>	<b>74,70</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,751</b>	<b>42,277</b>	<b>167,538</b>	<b>1226</b>	<b>0,63</b>	<b>0,64</b>	<b>125,14</b>	<b>87,80</b>	<b>7,51</b>	<b>461,93</b>	<b>746,32</b>	<b>177,57</b>	<b>11,60</b>	<b>2274,76</b>	<b>354,92</b>	<b>47,55</b>	<b>415,56</b>
5 день																				
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим ,томатами	140 (21)	200	1,870	1,743	14,276	80	0,07	0,05	8,95	5,77	0,03	17,63	53,26	20,81	0,77	329,07	44,94	0,22	23,54
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	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	99,27
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,16

6	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18
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	Мучное- кондитерское изделие без крема	(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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>34,218</b>	<b>27,525</b>	<b>120,957</b>	<b>868</b>	<b>0,60</b>	<b>0,26</b>	<b>19,89</b>	<b>78,39</b>	<b>0,09</b>	<b>158,44</b>	<b>546,01</b>	<b>225,34</b>	<b>10,07</b>	<b>1280,36</b>	<b>329,89</b>	<b>24,12</b>	<b>171,25</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	140	15,520	12,291	26,690	279	0,05	0,26	1,90	17,52	0,42	160,41	216,31	28,28	1,10	176,28	58,76	27,57	34,99
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,35
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	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>500</b>	<b>18,269</b>	<b>15,188</b>	<b>62,137</b>	<b>458</b>	<b>0,11</b>	<b>0,42</b>	<b>17,24</b>	<b>71,52</b>	<b>0,42</b>	<b>272,91</b>	<b>309,46</b>	<b>51,82</b>	<b>4,44</b>	<b>609,83</b>	<b>63,46</b>	<b>28,79</b>	<b>53,91</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,487</b>	<b>42,713</b>	<b>183,094</b>	<b>1327</b>	<b>0,71</b>	<b>0,68</b>	<b>37,13</b>	<b>149,92</b>	<b>0,51</b>	<b>431,35</b>	<b>855,47</b>	<b>277,16</b>	<b>14,51</b>	<b>1890,19</b>	<b>393,35</b>	<b>52,91</b>	<b>225,16</b>

	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
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	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
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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	180	14,548	13,773	26,073	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,25	115,53	0,00	0,00
7	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
8	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
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	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
	<b>Итого за обед:</b>		<b>782</b>	<b>25,980</b>	<b>30,411</b>	<b>102,290</b>	<b>787</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>16,57</b>	<b>12,74</b>	<b>1,07</b>	<b>117,34</b>	<b>233,56</b>	<b>65,66</b>	<b>3,60</b>	<b>734,88</b>	<b>240,19</b>	<b>8,47</b>	<b>56,36</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
2	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	90	11,521	9,145	23,928	224	0,05	0,16	0,18	6,10	0,43	235,77	202,66	21,51	0,77	92,38	3,54	12,82	16,98
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>405</b>	<b>15,937</b>	<b>12,943</b>	<b>50,459</b>	<b>382</b>	<b>0,28</b>	<b>0,59</b>	<b>13,19</b>	<b>138,62</b>	<b>1,78</b>	<b>416,28</b>	<b>339,82</b>	<b>52,28</b>	<b>3,68</b>	<b>444,93</b>	<b>16,43</b>	<b>15,56</b>	<b>53,50</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>41,917</b>	<b>43,354</b>	<b>152,749</b>	<b>1169</b>	<b>0,51</b>	<b>0,76</b>	<b>29,76</b>	<b>151,37</b>	<b>2,85</b>	<b>533,62</b>	<b>573,37</b>	<b>117,94</b>	<b>7,28</b>	<b>1179,81</b>	<b>256,62</b>	<b>24,03</b>	<b>109,86</b>

	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,845	18,191	34,213	390	0,54	0,22	1,65	0,02	0,00	31,74	309,23	139,85	5,34	493,62	75,79	5,20	50,15
6	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
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4,48
	<b>Итого за обед:</b>		<b>783</b>	<b>30,030</b>	<b>28,658</b>	<b>106,308</b>	<b>821</b>	<b>0,95</b>	<b>0,42</b>	<b>129,97</b>	<b>25,06</b>	<b>0,13</b>	<b>141,57</b>	<b>561,38</b>	<b>214,99</b>	<b>10,03</b>	<b>1200,09</b>	<b>167,51</b>	<b>8,82</b>	<b>99,25</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	100	9,852	14,233	37,830	319	0,07	0,15	0,10	4,07	0,35	60,87	133,27	16,41	1,09	122,55	12,50	16,42	29,99
3	Фрукты свежие	(12)	1 шт	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>500</b>	<b>19,823</b>	<b>20,625</b>	<b>60,582</b>	<b>507</b>	<b>0,23</b>	<b>0,51</b>	<b>121,30</b>	<b>44,07</b>	<b>0,35</b>	<b>372,87</b>	<b>371,27</b>	<b>72,41</b>	<b>1,89</b>	<b>796,55</b>	<b>16,02</b>	<b>17,30</b>	<b>59,91</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,854</b>	<b>55,283</b>	<b>166,890</b>	<b>1365</b>	<b>1,19</b>	<b>0,94</b>	<b>251,27</b>	<b>69,12</b>	<b>0,48</b>	<b>514,44</b>	<b>932,65</b>	<b>287,40</b>	<b>11,92</b>	<b>1996,64</b>	<b>183,53</b>	<b>26,12</b>	<b>159,16</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	200	1,348	2,235	12,137	74	0,07	0,04	5,31	0,01	0,00	13,70	44,31	17,68	0,64	311,85	45,30	1,35	24,70
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	Рагу из куриной грудки 70/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	(25)	220	18,463	11,542	11,440	223	0,15	0,08	18,53	0,05	0,00	48,89	205,21	48,52	2,40	672,79	40,50	22,29	150,77
5	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
6	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
7	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
	<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>31,409</b>	<b>26,890</b>	<b>86,858</b>	<b>715</b>	<b>0,47</b>	<b>0,19</b>	<b>45,84</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>137,53</b>	<b>396,58</b>	<b>118,34</b>	<b>5,62</b>	<b>1166,80</b>	<b>169,85</b>	<b>28,20</b>	<b>204,39</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	140	17,413	11,721	23,670	270	0,06	0,26	0,23	12,65	0,32	168,19	240,45	28,31	1,01	126,24	58,34	29,64	36,11
2	Молоко сгущенное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90
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	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		485	19,397	13,944	54,348	420	0,10	0,39	6,82	48,65	0,32	252,66	314,03	51,73	4,44	376,49	61,15	30,34	53,13
	<b>Итого за день:</b>			50,806	40,835	141,206	1136	0,57	0,58	52,67	48,74	0,34	390,18	710,61	170,07	10,07	1543,28	231,00	58,54	257,52
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
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	Плов из говядины 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,38
6	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
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)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	<b>Итого за обед:</b>		758	22,043	26,056	99,545	721	0,47	0,25	36,11	22,53	0,16	141,50	402,40	116,15	6,12	941,51	80,42	10,68	118,39
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца "Маргарита"	(0)	150	15,218	16,340	27,115	316	0,06	0,19	2,90	5,83	0,61	498,48	328,30	37,61	1,02	162,56	17,27	10,07	15,29
2	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
3	Фрукты свежие	(21)	1 шт	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
	<b>Итого за полдник:</b>		540	16,746	16,678	50,312	418	0,13	0,25	110,94	5,83	0,61	564,30	376,88	64,84	2,30	517,16	20,44	10,86	42,22
	<b>Итого за день:</b>			38,788	42,734	149,857	1139	0,60	0,50	147,05	28,36	0,77	705,80	779,28	180,99	8,42	1458,67	100,86	21,53	160,61
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	200	2,260	2,813	9,537	73	0,07	0,05	15,09	9,61	0,04	32,51	60,42	20,19	0,93	321,31	45,12	1,64	19,00
3	Грудки куриные отварные (охл)	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,41
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)	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	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	13,263	13,072	212	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,55
7	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	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
8	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
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	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41	8,97



	<b>Итого за обед:</b>		858	25,045	32,212	98,824	785	0,40	0,32	34,35	52,12	0,32	247,66	465,62	129,15	6,82	1549,4 7	331,10	17,85	161,43
	<b>Полдник</b>																			
1	Горячий шоколад	412 (25)	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,24
2	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	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
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		395	12,839	14,863	82,638	516	0,70	1,16	28,80	324,35	4,84	291,64	268,43	46,44	3,60	525,04	16,44	7,64	58,65
	<b>Итого за день:</b>			37,884	47,075	181,462	1301	1,10	1,48	63,15	376,47	5,15	539,30	734,04	175,59	10,42	2074,5 1	347,53	25,49	220,08

<b>Всего: 12203 : 10 = 1220 ккал</b>
<b>Всего: 434,891 : 10 = 43,489 грамм белка</b>
<b>Всего: 452,083 : 10 = 45,208 грамм жира</b>
<b>Всего: 1598,681 : 10 = 159,868 грамм углеводов</b>

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 №