

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № _____ /
 « _____ » _____ 20__ г.

**Двухнедельное меню альтернативного питания
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
 на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.
 стоимость 158-00 руб.**



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества																						
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, рет. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мкг	F, мкг																	
1 неделя																			1 день																		
Завтрак																																					
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/40	(1)	70	8,736	7,731	18,302	178	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" (пшенино-кукурузная)	(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																	
3	Кофейный напиток с молоком * сахар 1	395 (2-1)	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	Хлебешек 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																	
5	Фрукты свежие (груши)	627 (2-1)	1/125	0,422	0,352	12,309	54	0,03	0,04	6,25	0,00	0,00	23,75	20,00	15,00	2,88	193,75	1,10	0,11	11,00																	
Итого за завтрак:				635	18,566	18,936	86,987	593	0,25	0,38	7,24	97,95	0,44	565,76	480,71	109,30	6,35	588,97	48,12	14,16	42,50																
Завтрак 2																																					
1	Каша геркулесовая молочная жидкая 200/10	257 (12)	210	5,505	9,761	26,291	215	0,12	0,13	0,55	75,96	0,11	131,12	174,76	46,70	1,19	124,94	44,66	9,67	30,87																	
2	Сырники из творога 2 шт. по 50 гр.	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																	
3	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	40	0,130	0,000	22,843	92	0,00	0,00	1,22	0,00	0,00	7,28	5,32	4,61	0,31	43,35	0,36	0,00	0,54																	
4	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																	
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (2-1)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15																	
Итого за завтрак 2:				720	22,100	19,119	103,060	673	0,20	0,37	15,00	84,00	0,32	301,65	390,84	87,24	5,68	631,51	87,49	35,39	70,15																
Итого за день:					40,666	38,056	190,047	1265	0,46	0,75	22,24	181,95	0,76	867,41	871,55	196,54	12,03	1220,4	135,60	49,55	112,66																
2 День																																					
Завтрак																																					

1	Колбаски "Витаминные" тушенные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34
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)	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
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак:		720	18,192	17,460	90,963	594	0,60	0,14	19,15	13,02	0,06	122,48	341,51	98,63	7,02	846,24	184,91	18,70	105,02
	Завтрак 2																			
1	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
2	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
3	Помидоры соленые порциями	T/24 (12)	50	0,465	0,047	1,673	9	0,01	0,01	7,50	0,00	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40	126,00	0,00	0,30	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	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	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	50	2,762	6,007	25,336	166	0,02	0,03	0,05	2,03	0,15	12,10	33,92	5,37	0,58	37,85	5,03	4,51	10,86
	Итого за завтрак 2:		620	19,028	22,391	69,447	555	0,28	0,17	22,01	19,81	0,26	119,47	317,30	85,97	5,13	917,73	54,14	22,10	127,26
	Итого за день:			37,220	39,851	160,410	1149	0,88	0,31	41,17	32,83	0,32	241,96	658,81	184,60	12,14	1763,97	239,05	40,81	232,28
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Омлет с зеленым горошком запеченный	(0)	200	13,312	17,193	11,410	254	0,09	0,46	1,63	61,12	2,31	135,87	249,99	24,88	2,57	236,18	23,41	28,60	63,08
2	Напиток растворимый "Дикорий" 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	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
4	Сырная палочка	(25)	50	5,014	6,071	21,458	161	0,03	0,05	0,05	2,75	0,19	85,41	81,25	9,95	0,53	57,12	11,14	4,82	10,69
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		580	21,202	24,681	61,835	554	0,29	0,61	39,94	88,47	2,50	333,34	435,83	65,89	4,05	563,40	38,76	34,39	214,87
	Завтрак 2																			
1	Овощи запеченные в яичной заливке	290 (5)	200	13,333	20,363	5,196	257	0,10	0,48	8,97	27,38	2,43	121,38	249,48	26,94	2,98	289,53	26,04	33,24	72,23
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	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
4	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	50	4,926	7,117	18,915	159	0,04	0,08	0,05	2,03	0,17	30,43	66,64	8,20	0,55	61,27	6,25	8,21	15,00
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
	Итого за завтрак 2:		610	19,871	28,013	55,696	554	0,25	0,61	15,05	29,41	2,60	203,23	390,50	67,77	7,78	593,80	33,34	41,56	97,79
	Итого за день:			41,072	52,694	117,531	1109	0,54	1,22	55,00	117,88	5,10	536,58	826,33	133,66	11,83	1157,20	72,11	75,95	312,66
	4 День																			

Завтрак																			
1	Сосиски или котлеты "Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	139,63	17,78	1,62	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	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	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	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	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак:			690	18,961	21,182	90,111	627	0,23	0,09	13,57	12,68	98,44	193,00	62,96	5,54	597,05	224,87	4,25	27,51
Завтрак 2																			
1	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,42
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	32,26	100,87	29,21	1,00	118,42	188,15	0,05	12,52
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
4	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	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)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак 2:			700	20,181	26,040	95,831	698	0,51	0,19	12,77	15,13	157,56	391,52	105,69	8,52	838,84	291,77	3,25	57,35
Итого за День:																			
5 День																			
Завтрак																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Молоко стуженое порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	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	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак:			610	28,105	18,347	104,032	694	0,19	0,49	13,53	63,11	317,93	428,06	68,00	5,51	657,05	78,58	38,26	73,69
Завтрак 2																			
1	Каша манная молочная жидкая м/н 200/10*	311 (21)	210	5,016	8,436	28,649	211	0,05	0,14	0,55	75,96	122,44	109,64	16,96	0,49	158,17	43,06	1,94	24,17
2	Пириог открытый с творогом и курагой	(0)	170	16,668	9,103	76,421	454	0,10	0,21	0,63	0,09	122,96	233,37	45,95	2,10	467,03	36,85	21,56	38,30
3	Чай с лимонном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	166,00	1,06	0,11	10,56
Итого за завтрак 2:			717	22,301	17,884	125,829	753	0,19	0,38	10,02	76,04	275,62	370,93	81,98	6,14	822,61	80,97	23,64	73,65
Итого за День:				50,406	36,231	229,860	1447	0,38	0,87	23,55	139,16	593,55	798,99	149,97	11,64	1479,67	159,55	61,90	147,34
6 День																			

Завтрак																				
1	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
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	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
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за завтрак:			590	16,783	27,684	88,814	672	0,62	0,17	40,02	0,05	0,02	96,53	295,52	82,37	3,97	571,18	88,92	13,10	200,40
Завтрак 2																				
1	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00	0,00	19,40	162,37	25,40	2,59	297,36	75,84	1,38	50,93
2	Каша гречневая с морковью и луком 150/30	(25)	180	7,414	6,495	37,183	237	0,23	0,13	1,13	10,80	0,05	33,52	203,61	132,45	4,39	288,05	108,07	4,14	32,86
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)	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	Батон "Вкусный"	(25)	40	2,069	0,229	18,302	84	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
Итого за завтрак 2:			570	24,204	22,213	87,053	645	0,41	0,27	3,01	10,80	0,05	89,55	437,16	180,88	8,72	661,41	183,91	5,51	83,79
Итого за день:				40,987	49,897	175,867	1316	1,03	0,44	43,03	10,85	0,07	186,08	732,68	263,25	12,69	1232,5	272,83	18,61	284,18

2 неделя																				
1 День																				
Завтрак																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200 /10	262 (12)	210	6,039	8,512	31,423	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,99
2	Какао-напиток "Витгошка", 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	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
Итого за завтрак:			630	22,122	21,451	82,945	613	0,38	0,69	13,73	188,30	1,94	516,61	497,45	82,08	5,54	594,26	55,59	42,61	65,01
Завтрак 2																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая м/н 250/5	262 (12)	255	7,501	6,969	40,322	254	0,18	0,16	0,66	73,99	0,06	153,72	203,93	50,80	1,46	235,23	92,77	3,45	34,44
2	Сырники из творога 2 шт. по 50 гр.	294 (12)	75	10,737	6,853	14,459	162	0,03	0,16	0,14	6,03	0,16	103,38	141,96	15,29	0,44	76,37	30,14	19,04	22,20
3	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	25	0,066	0,020	5,278	22	0,00	0,00	1,53	0,00	0,00	3,69	2,48	1,96	0,13	16,13	0,13	0,02	0,85
4	Какао-напиток "Витгошка", 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
5	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
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45

	Итого за завтрак 2:		735	25,335	17,729	111,262	706	0,54	0,75	21,59	212,55	1,56	462,65	528,33	110,22	5,67	892,63	137,03	25,45	92,34
	Итого за день:			47,457	39,180	194,207	1319	0,92	1,44	35,32	400,84	3,50	979,28	1025,77	192,30	11,22	1486,89	192,62	68,06	157,35
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тертели рыбные в соусе	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)	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
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка 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
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		720	19,922	25,024	93,708	680	0,42	0,30	52,49	41,09	7,55	158,66	342,30	91,53	4,02	1266,98	195,96	33,31	421,45
	Завтрак 2																			
1	Горбуша тушеная с овощами	309 (12)	140	14,504	8,763	5,668	160	0,14	0,13	2,27	15,38	9,56	31,98	171,08	34,83	0,85	336,41	112,18	34,51	336,06
2	Пюре картофельное	(25)	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
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	Булочка Домашняя	769 (21)	60	3,633	6,816	33,688	211	0,03	0,01	0,00	0,03	0,03	9,50	35,22	6,27	0,51	46,11	14,57	4,50	12,01
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак 2:		740	22,856	20,664	93,391	651	0,44	0,30	26,76	43,81	9,66	141,44	377,12	104,49	6,82	1531,60	231,44	40,21	402,06
	Итого за день:			42,777	45,688	187,100	1331	0,86	0,60	79,25	84,90	17,21	300,09	719,42	196,02	10,84	2798,58	427,40	73,52	823,51
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	180	22,388	15,070	30,433	347	0,08	0,34	0,30	16,26	0,41	216,24	309,16	36,39	1,30	162,30	75,00	38,10	46,43
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	25	0,066	0,020	5,278	22	0,00	0,00	1,53	0,00	0,00	3,69	2,48	1,96	0,13	16,13	0,13	0,02	0,85
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	Бантики с куратой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	7,74
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
	Итого за завтрак:		585	25,759	17,789	78,130	576	0,14	0,40	13,13	16,28	0,49	262,00	379,44	66,16	5,29	662,93	89,13	41,38	62,77
	Завтрак 2																			
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	180	22,692	11,594	24,708	294	0,06	0,34	0,31	0,08	0,38	215,49	301,13	32,13	0,98	162,29	60,48	40,79	48,19
2	Соус шоколадный с крахмалом	(25)	20	0,595	1,821	4,570	37	0,00	0,02	0,07	6,89	0,00	14,87	11,19	1,58	0,02	17,21	1,11	0,25	2,46
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	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,306	4,151	28,014	163	0,03	0,03	0,01	13,23	0,16	10,05	36,01	5,45	0,50	43,28	6,42	3,00	8,80

5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак 2:			580	27,157	17,612	77,277	576	0,13	0,41	12,43	20,19	0,54	264,23	368,70	53,79	4,88	556,38	70,12	44,35	67,89
Итого за день:				52,924	35,389	159,708	1169	0,27	0,82	25,06	36,48	1,03	526,06	749,52	120,22	10,32	1250,4	159,29	85,73	130,52
4 День																				
Завтрак																				
1	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,13	0,13	0,97	10,57	0,12	39,47	150,88	20,63	1,80	247,88	20,96	3,04	45,14
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 140/40	516 (21)	180	4,628	4,180	31,760	183	0,08	0,05	0,84	14,54	0,07	30,16	97,92	36,37	0,99	162,34	92,34	0,09	29,91
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	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 (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак:			690	20,039	22,247	100,845	684	0,35	0,23	13,90	25,13	0,27	126,92	343,53	91,16	7,51	830,20	126,65	6,19	90,79
Завтрак 2																				
1	Котлета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,06	0,16	0,51	5,95	0,44	46,48	180,06	24,78	2,68	225,18	148,49	7,19	52,18
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	32,26	100,87	29,21	1,00	118,42	188,15	0,05	12,52
3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	40	0,918	1,697	4,324	36	0,03	0,04	13,47	0,00	0,00	11,95	21,22	12,12	0,51	155,64	22,50	0,61	10,65
4	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
5	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	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
Итого за завтрак 2:			597	21,798	22,347	80,759	611	0,36	0,28	16,82	21,07	0,51	185,71	424,56	104,37	6,59	648,35	365,75	11,48	75,97
Итого за день:				41,837	44,594	181,604	1295	0,72	0,51	30,72	46,20	0,78	312,63	768,08	195,53	14,10	1478,5	492,40	17,67	166,76
5 День																				
Завтрак																				
1	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
2	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
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	512 (21)	30	0,417	2,871	2,486	37	0,01	0,01	9,73	0,00	0,00	4,84	12,14	4,40	0,17	37,06	4,97	0,94	7,98
4	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
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	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,306	4,151	28,014	163	0,03	0,03	0,01	13,23	0,16	10,05	36,01	5,45	0,50	43,28	6,42	3,00	8,80
Итого за завтрак:			560	20,789	20,624	92,281	638	0,36	0,17	10,59	68,21	0,33	140,89	343,98	74,66	3,54	451,89	119,43	26,35	123,79
Завтрак 2																				
1	Куриная грудка тушеная по-итальянски 55/55	(0)	110	14,481	12,256	6,005	192	0,07	0,06	1,02	39,36	0,07	73,36	154,22	19,85	1,07	302,25	79,42	18,15	99,40
2	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49

3	Чай с лимоном 200/107	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	Рулет с маком	(25)	50	3,407	5,515	25,155	164	0,02	0,01	0,01	0,02	0,05	103,54	76,69	29,42	0,94	31,10	12,05	2,87	7,86	
	Итого за завтрак 2:		587	22,690	22,272	91,760	658	0,36	0,12	3,87	54,50	0,19	223,02	373,29	96,27	4,18	455,62	188,00	29,35	135,36	
	Итого за день:			43,479	42,896	184,041	1296	0,73	0,29	14,46	122,71	0,51	363,91	717,26	170,93	7,72	907,51	307,43	55,71	259,15	
	6 день																				
	Завтрак																				
1	Салат из свежлы 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	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00	
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	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28	
	Итого за завтрак:		580	18,577	25,544	80,325	626	0,14	0,06	5,13	0,02	0,03	90,02	129,45	45,76	3,36	374,06	252,42	6,91	30,70	
	Завтрак 2																				
1	Свинина тушеная с капустой свежей 60/180	635 (1)	240	14,190	28,533	17,894	385	0,40	0,19	47,00	0,31	0,00	129,35	207,49	59,20	3,00	895,82	124,21	1,63	48,58	
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	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	
4	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28	
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45	
	Итого за завтрак 2:		650	18,871	31,786	75,259	663	0,55	0,24	59,04	0,34	0,03	185,55	306,58	93,60	7,56	1327,10	139,73	5,00	66,30	
	Итого за день:			37,449	57,330	155,564	1288	0,69	0,30	64,18	0,36	0,06	275,57	436,03	139,36	10,92	1701,16	392,14	11,91	97,00	
Всего: 15311 : 24 = 638 ккал																					
Всего: 515,417 : 24 = 21,476 грамм белка																					
Всего: 529,028 : 24 = 22,043 грамм жира																					
Всего: 2121,900 : 24 = 88,413 грамм углеводов																					

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:



- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 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 №
- 18 - Сборник рецептов на торты,пироженое,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 28 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год
- 25 - Технико-технологическая карта №