

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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КШП-1"  
Л. Г. Отанесова  
2023 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)  
для обучающихся льготной категории 1-4 классов общеобразовательных школ  
на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.  
стоимостью 398-00 руб. (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен-сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	U,мкг	Se, мкг	F,мкг	
1 неделя																					
1 день																					
Обед																					
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	70	1,607	2,970	7,568	63	0,06	0,06	23,57	0,00	0,00	20,91	37,13	21,21	0,88	272,38	39,38	1,07	18,64	
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	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	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74	
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10	
7	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	
8	Сок фруктово-ягодный в асортименте т/л	(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	
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	Тресочек сладкий ягодный	(25)	50	1,986	3,301	21,173	122	0,02	0,02	0,68	11,80	0,08	9,29	21,77	4,20	0,38	32,97	7,43	1,48	4,81	
Итого за обед:				876	27,208	110,435	799	0,59	1,52	66,34	3685,19	0,19	175,16	528,22	131,93	9,62	1093,99	352,55	30,49	230,92	
Полдник																					
1	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	
2	Молоко стуженое 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	Какао-напиток "Виташка", 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 (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 полдник:				440	19,033	13,815	54,825	420	0,27	0,67	13,99	151,97	1,56	324,50	335,65	51,90	3,57	476,03	50,96	27,85	64,66

<b>Итого за день:</b>				46,242	41,448	165,260	1219	0,87	2,19	80,33	3837,15	1,75	499,66	863,87	183,84	13,19	1570,02	403,51	58,34	295,58
<b>2 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Межиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	80	2,542	2,920	2,377	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,88	0,23	0,05	0,01	0,02	9,83	0,89	1,59
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)	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	Жаркое по-домашнему из говядины 60/150	436 (21)	210	16,193	15,283	18,582	277	0,15	0,18	10,74	0,02	0,00	29,27	226,32	45,69	3,39	866,03	81,47	1,12	88,86
5	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
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)	55	3,116	8,354	31,394	213	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,86	24,96	4,42	0,36	32,47	11,29	3,39	9,04
<b>Итого за обед:</b>			850	33,635	35,519	102,641	865	0,47	0,33	20,18	12,08	0,08	106,21	447,57	104,91	7,41	1479,23	213,16	7,96	149,96
<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 "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
3	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
<b>Итого за полдник:</b>			425	11,773	18,300	50,384	413	0,17	0,21	41,89	24,65	0,19	272,47	240,58	44,11	1,57	440,79	56,52	11,00	165,45
<b>Итого за день:</b>				45,408	53,819	153,026	1278	0,64	0,53	62,07	36,73	0,27	378,68	688,15	149,02	8,97	1920,02	269,68	18,96	315,41
<b>3 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Помидоры соленые порциями	1/24 (12)	60	0,558	0,056	2,008	11	0,01	0,01	9,00	0,00	0,00	6,00	21,00	9,00	0,48	151,20	0,00	0,36	0,00
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	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 из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,088	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	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	Мучные кондитерские изделия без крема	(0)	50	3,266	8,549	29,680	209	0,05	0,06	0,05	43,37	0,30	20,89	53,59	9,42	0,86	133,68	3,59	4,05	32,30
<b>Итого за обед:</b>			818	25,129	33,614	100,493	805	0,39	0,30	31,08	61,40	0,35	128,58	427,57	108,95	6,46	1079,37	139,63	13,86	147,18
<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	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
3	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	1/200	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>450</b>	<b>12,813</b>	<b>12,694</b>	<b>51,458</b>	<b>371</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>121,26</b>	<b>42,83</b>	<b>0,07</b>	<b>329,97</b>	<b>271,60</b>	<b>61,99</b>	<b>1,27</b>	<b>718,28</b>	<b>23,55</b>	<b>4,47</b>	<b>39,29</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>37,941</b>	<b>46,308</b>	<b>151,951</b>	<b>1176</b>	<b>0,58</b>	<b>0,68</b>	<b>152,34</b>	<b>104,24</b>	<b>0,42</b>	<b>458,55</b>	<b>699,17</b>	<b>170,94</b>	<b>7,74</b>	<b>1797,65</b>	<b>163,18</b>	<b>18,33</b>	<b>186,47</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой /масло растительное/	64 (13)	70	0,868	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,13
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	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
4	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
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	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
7	Фрикадельки рыбные с том. соусом 2/50/30	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,50
8	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
9	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
10	Пирог маняный 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
11	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>974</b>	<b>29,656</b>	<b>29,818</b>	<b>115,605</b>	<b>849</b>	<b>0,51</b>	<b>0,49</b>	<b>121,74</b>	<b>84,53</b>	<b>8,06</b>	<b>236,28</b>	<b>506,11</b>	<b>128,98</b>	<b>6,60</b>	<b>1804,79</b>	<b>340,87</b>	<b>37,14</b>	<b>363,85</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца с куринной 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 (груши)	627 (21)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>490</b>	<b>15,441</b>	<b>17,635</b>	<b>59,243</b>	<b>457</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>9,92</b>	<b>24,66</b>	<b>0,23</b>	<b>297,43</b>	<b>279,80</b>	<b>56,48</b>	<b>5,30</b>	<b>527,50</b>	<b>65,06</b>	<b>15,04</b>	<b>76,02</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>45,097</b>	<b>47,453</b>	<b>174,848</b>	<b>1307</b>	<b>0,63</b>	<b>0,67</b>	<b>131,66</b>	<b>109,19</b>	<b>8,29</b>	<b>533,71</b>	<b>785,91</b>	<b>185,47</b>	<b>11,90</b>	<b>2332,29</b>	<b>405,93</b>	<b>52,19</b>	<b>439,87</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	80	0,858	7,572	5,512	94	0,01	0,02	2,88	0,00	0,00	32,28	28,90	14,31	0,95	172,32	100,63	2,87	16,82
2	Сул картофельный с вермишелью 1/250	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
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)	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 куринной грудки с черносливом 50/50	(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

6	Каша гречневая расосыпчатая	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 "Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
8	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
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>			<b>882</b>	<b>31,502</b>	<b>29,380</b>	<b>114,746</b>	<b>849</b>	<b>0,52</b>	<b>0,27</b>	<b>14,24</b>	<b>79,83</b>	<b>0,09</b>	<b>140,69</b>	<b>496,86</b>	<b>214,48</b>	<b>9,38</b>	<b>1294,4</b>	<b>365,38</b>	<b>22,14</b>	<b>162,47</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 стуженное 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	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	Плошка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (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
<b>Итого за полдник:</b>			<b>555</b>	<b>22,360</b>	<b>18,650</b>	<b>88,984</b>	<b>613</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>	<b>15,10</b>	<b>63,83</b>	<b>0,50</b>	<b>282,71</b>	<b>347,83</b>	<b>58,37</b>	<b>5,08</b>	<b>659,83</b>	<b>89,12</b>	<b>33,80</b>	<b>64,01</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>53,862</b>	<b>48,030</b>	<b>203,730</b>	<b>1463</b>	<b>0,66</b>	<b>0,70</b>	<b>29,34</b>	<b>143,67</b>	<b>0,59</b>	<b>423,39</b>	<b>844,70</b>	<b>272,85</b>	<b>14,45</b>	<b>1954,2</b>	<b>454,49</b>	<b>55,94</b>	<b>226,48</b>

<b>2 неделя</b>																						
<b>1 день</b>																						
<b>Обед</b>																						
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	164,41	23,84	1,69	23,01		
2	Рассолыник 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)	30	7,092	6,353	0,000	86	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	13,52	80,47	9,76	1,20	130,10	107,08	0,00	26,23		
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	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	170	13,739	13,008	24,624	271	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	2,05	0,60	0,08	0,23	109,11	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)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00		
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	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>805</b>	<b>26,843</b>	<b>29,454</b>	<b>86,644</b>	<b>719</b>	<b>0,33</b>	<b>0,21</b>	<b>15,02</b>	<b>15,02</b>	<b>0,06</b>	<b>164,24</b>	<b>306,21</b>	<b>94,82</b>	<b>4,85</b>	<b>931,36</b>	<b>313,74</b>	<b>7,53</b>	<b>77,93</b>		
<b>Полдник</b>																						
1	Какао-напиток "Витлошка", 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)	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		
3	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44		
<b>Итого за полдник:</b>			<b>430</b>	<b>16,116</b>	<b>12,967</b>	<b>52,507</b>	<b>391</b>	<b>0,27</b>	<b>0,55</b>	<b>13,70</b>	<b>114,70</b>	<b>1,83</b>	<b>392,53</b>	<b>325,15</b>	<b>50,81</b>	<b>4,03</b>	<b>420,35</b>	<b>13,00</b>	<b>16,12</b>	<b>47,90</b>		
<b>Итого за день:</b>				<b>42,959</b>	<b>42,422</b>	<b>139,151</b>	<b>1110</b>	<b>0,61</b>	<b>0,77</b>	<b>28,72</b>	<b>129,73</b>	<b>1,88</b>	<b>556,77</b>	<b>631,36</b>	<b>145,63</b>	<b>8,88</b>	<b>1351,7</b>	<b>326,74</b>	<b>23,65</b>	<b>125,83</b>		

<b>2 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат картофельный с огурцами м/р	59 (13)	80	0,831	10,065	6,131	118	0,04	0,03	3,58	0,00	0,00	16,04	30,05	13,09	0,51	208,46	59,63	3,32	20,46
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	Рагу из куриной грудки 50/150	436 (21)	200	14,024	7,419	12,914	175	0,14	0,08	18,31	0,05	0,00	45,94	168,79	44,33	2,12	591,08	38,34	15,84	118,27
5	Сок фруктово-ягодный в асортименте т/л	(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	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
8	Печенье "Овсяное"	(0)	40	0,886	4,952	17,143	117	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>850</b>	<b>28,350</b>	<b>30,964</b>	<b>100,200</b>	<b>793</b>	<b>0,68</b>	<b>0,27</b>	<b>48,61</b>	<b>12,06</b>	<b>0,06</b>	<b>221,39</b>	<b>459,81</b>	<b>154,23</b>	<b>7,44</b>	<b>1418,63</b>	<b>197,19</b>	<b>25,27</b>	<b>183,41</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 (апельсины)	(21)	1200	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>48,173</b>	<b>51,589</b>	<b>160,782</b>	<b>1300</b>	<b>0,91</b>	<b>0,78</b>	<b>169,91</b>	<b>56,13</b>	<b>0,40</b>	<b>594,26</b>	<b>831,08</b>	<b>226,64</b>	<b>9,33</b>	<b>2215,18</b>	<b>213,22</b>	<b>42,57</b>	<b>243,32</b>
<b>3 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	80	0,797	7,630	5,112	92	0,03	0,02	4,38	0,00	0,00	19,47	30,27	13,52	0,59	176,08	35,31	2,60	18,34
2	Ши 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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	30	7,092	6,353	0,000	86	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	13,52	80,47	9,76	1,20	130,10	107,08	0,00	26,23
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	15,255	14,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,92
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)	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	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>828</b>	<b>27,540</b>	<b>33,155</b>	<b>85,782</b>	<b>815</b>	<b>0,78</b>	<b>0,39</b>	<b>22,78</b>	<b>15,04</b>	<b>0,06</b>	<b>197,44</b>	<b>562,46</b>	<b>217,76</b>	<b>9,45</b>	<b>1247,32</b>	<b>245,61</b>	<b>11,84</b>	<b>114,60</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Молоко гущеное 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	Бантики с курагой	(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 (блоки)	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
	<b>Итого за полдник:</b>		550	25,569	18,938	81,883	600	0,16	0,50	13,56	74,26	0,42	336,98	440,56	86,48	5,72	850,63	82,43	36,52	70,58
	<b>Итого за день:</b>			53,109	59,093	167,665	1415	0,94	0,89	36,35	89,30	0,48	534,42	1003,02	306,24	15,17	2097,94	328,04	48,36	185,19
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из цветной капусты, соевых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,810	2,581	2,300	36	0,02	0,03	9,77	0,00	0,00	13,69	22,13	8,31	0,53	96,65	1,28	0,95	5,32
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)	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)	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 из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61
6	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витюшка"	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 " Ползеньый" ( 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>		817	25,403	33,493	102,465	813	0,46	0,27	31,46	12,06	0,06	134,44	431,99	112,64	6,49	957,96	154,61	10,31	124,24
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца "Морская" с горбушей, сыром, томатом, огуцом	(25)	120	11,391	14,531	30,387	298	0,09	0,10	2,56	3,84	2,55	184,71	187,14	28,66	1,14	219,62	59,15	15,79	101,41
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 (апельсины)	(21)	1/190	1,445	0,357	15,258	70	0,08	0,06	114,00	0,00	0,00	64,60	43,70	24,70	0,57	374,30	3,34	0,84	28,42
	<b>Итого за полдник:</b>		520	12,995	14,888	54,387	404	0,16	0,16	116,60	3,84	2,55	253,93	238,02	57,18	2,44	593,92	62,49	16,62	129,84
	<b>Итого за день:</b>			38,398	48,381	156,852	1216	0,62	0,42	148,06	15,90	2,61	388,38	670,01	169,82	8,94	1551,88	217,10	26,93	254,07
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	70	0,868	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,13
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим	140 (21)	250	2,294	2,170	17,679	99	0,08	0,06	10,69	7,22	0,03	21,42	65,44	25,15	0,92	399,30	56,09	0,26	28,55
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)	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	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45
6	Люре 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 сухофруктов	568 (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 " Ползеньый" ( 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	Рулет с маком	(25)	60	4,089	6,618	30,186	197	0,03	0,02	0,01	0,03	0,06	124,24	92,03	35,30	1,13	37,32	14,46	3,45	9,43
	<b>Итого за обед:</b>		<b>906</b>	<b>30,278</b>	<b>30,238</b>	<b>108,093</b>	<b>826</b>	<b>0,62</b>	<b>0,86</b>	<b>41,23</b>	<b>42,88</b>	<b>0,15</b>	<b>290,63</b>	<b>585,10</b>	<b>152,24</b>	<b>10,78</b>	<b>1659,09</b>	<b>331,44</b>	<b>26,44</b>	<b>157,54</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 (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
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>400</b>	<b>12,856</b>	<b>14,877</b>	<b>83,131</b>	<b>518</b>	<b>0,70</b>	<b>1,16</b>	<b>29,05</b>	<b>324,35</b>	<b>4,84</b>	<b>292,59</b>	<b>269,23</b>	<b>47,04</b>	<b>3,72</b>	<b>532,79</b>	<b>16,48</b>	<b>7,64</b>	<b>59,09</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>43,134</b>	<b>45,114</b>	<b>191,223</b>	<b>1343</b>	<b>1,31</b>	<b>2,02</b>	<b>70,29</b>	<b>367,24</b>	<b>4,99</b>	<b>583,22</b>	<b>854,32</b>	<b>199,28</b>	<b>14,49</b>	<b>2191,88</b>	<b>347,93</b>	<b>34,08</b>	<b>216,63</b>

Всего: 12828 : 10 = 1283 ккал

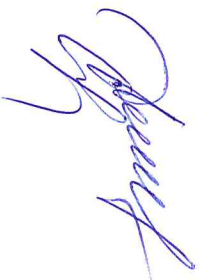
Всего: 454,323 : 10 = 45,432 грамм белка

Всего: 483,657 : 10 = 48,366 грамм жира

Всего: 1664,488 : 10 = 166,449 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
- 18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №