

**Российская Федерация
Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - 1»**

628606, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Нижневартовск, ул. 60 лет Октября, влд.4/п, стр. 8, офис 209/5
Тел/факс: 8-929-246-10-37
kshp1@bk.ru



ЗАПАДНО-СИБИРСКОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ № 8647
ПАО СБЕРБАНК
р/с 40702810567160000818
к/с 3010181080000000651
БИК 047102651
ИНН/КПП 860322689/860301001
ОГРН 1168617061777

№ 62/02-03

от «29 » августа 2023 года.

Руководителям
общеобразовательных
организаций

Уважаемый руководитель!

ООО «Комбинат школьного питания -1» во исполнение п. 8.1.3 раздела 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» направляет на согласование двухнедельное меню основного организованного питания для обучающихся на осенний период 2023 года.

Меню вводится в действие 01 сентября 2023 года. Обращаем Ваше внимание на изменение стоимости питания.

Группа учащихся	Вид питания	Субвенция руб	Субсидия руб	Родительская плата руб	Стоимость питания Всего руб
1- 4 классы	Горячее питание	160-00			160-00
	Обед			163-00	163-00
5-11 классы	Завтрак		48-28	109-72	158-00
	Обед			200-00	200-00
1-11 классы	Полдник			47-00	47-00
1-11 классы (льготная категория) 1 смена	Завтрак, обед	398-00			398-00
	или				
2 смена	Обед, полдник				
5-11 классы			48-28		48-28

Стоимость питания из бюджетных средств установлена постановлением Правительства ХМАО-Югры от 23 июня 2023 года № 295-п, постановлением администрации города Нижневартовска от 21.01.2019. № 31 (с изменениями) с учетом увеличения на 5,3-5,5%, соответственно родительская плата рассчитана с учетом инфляционной составляющей на товар –услуги на 4,6-5,3 %.

Информацию о стоимости питания просим довести до родителей (законных представителей) обучающихся, своевременно включить изменения в договоры-оферты по организации и исполнению питания обучающихся.

Директор ООО «КШП-1»



Оганесова Л.Г.

Приложение:

- информация о стоимости питания для обучающихся – на 1 листе;
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания для обучающихся 1-4 классов 1 смены, стоимостью 160 руб.(субвенция)–на 5 листах 1 экз;
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания для обучающихся 1-4 классов 2 смены, стоимостью 160 руб.(субвенция)–на 5 листах 1 экз.;
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов 1смены льготной категории, стоимостью 398 руб.(субвенция) – на 8 листах в 1 экз;
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник) для обучающихся 1-4 классов 2 смены льготной категории, стоимостью 398 руб. (субвенция) –на 8 листах в 1 экз;
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 5-11 классов 1смены льготной категории, стоимостью 398 руб.(субвенция) – на 9 листах в 1 экз;
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов 2 смены льготной категории, стоимостью 398 руб. (субвенция) –на 8 листах в 1 экз;
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак или усиленный полдник) для обучающихся 5-11 классов 1и 2 смены, стоимостью 158 руб. (субсидия и средства родителей) – на 5 листах в 1 экз;
- двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного горячего питания (завтрак) для обучающихся 9-11 классов 1 смены, стоимостью 158 руб.(субсидия и средства родителей) – на 8 листах в 1 экз.;
- двухнедельное меню основанного (организованного) горячего питания (обед) для обучающихся 1-4 классов, стоимостью 163 руб. (средства родителей) –на 5 листах в 1 экз.;
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед) для обучающихся 5-11 классов, стоимостью 200 руб. (средства родителей) – на 7 листах в 1 экз.;
- двухнедельное меню полдника для обучающихся 1-11 классов, стоимостью 47 руб. (средства родителей) на 3 листах в 1экз.;
- двухнедельное меню организованного питания для обучающихся 5-11 классов, стоимостью 48,28 руб (субсидия) – на 4 листах в 1 экз..

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ № _____
 « 01 » _____ 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "КШП-1"
 Л.Л. Оганесова
 01 сентября 2023 г.

**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
 на осенний период 2023 г.
 стоимостью 47-00 р. (родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг		
1 неделя																						
1 день																						
1	Пирог маневый 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		
Итого за день:																						
2 день																						
1	Печенье	(12)	30	3,676	17,696	45,673	357	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		
2	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		
Итого за день:																						
3 день																						
1	Конвертик с сыром	(25)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	208,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26		
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		
Итого за день:																						
4 день																						
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,867	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22		
2	Йогурт питьевой клубничный*	(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		
Итого за день:																						
5 день																						
1	Шанежи наливные	740 (21)	100	6,915	2,718	42,196	221	0,06	0,08	0,04	2,47	0,34	25,09	81,61	11,57	1,08	93,89	35,85	7,49	20,11		
2	Кефир	698 (21)	180	4,411	5,414	6,883	94	0,05	0,31	1,26	0,18	1,80	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:																						

2 неделя																				
1 день																				
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	106,96	36,32	1,71	725,81	8,38	2,48	42,71
2	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,800	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	6,80	3,60	0,00
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	6,943	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
Итого за день:				5,722	6,757	45,331	265	0,24	0,16	19,07	20,72	0,25	106,17	181,40	60,19	3,36	817,92	14,99	6,10	43,32
2 день																				
1	Пирог мантый с сахарной пудрой	8 (25)	95	5,421	7,821	46,700	275	0,05	0,09	0,07	26,26	0,40	32,69	69,06	9,41	0,84	82,73	4,55	5,28	18,15
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,08	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
Итого за день:				6,573	8,855	56,470	332	0,06	0,14	0,33	50,86	0,40	85,75	108,65	15,06	0,94	140,83	8,51	6,16	26,95
3 день																				
1	Слойка детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
2	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	0,25	174,30	11,88	2,64	26,40
Итого за день:				8,257	8,054	49,026	302	0,24	0,43	7,32	132,63	1,48	181,83	168,65	24,98	0,83	239,45	30,52	7,19	38,75
4 день																				
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	118	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	Печенье	(12)	30	1,470	7,078	18,269	143	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 день:				6,202	14,598	26,300	261	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
5 день																				
1	Ватрушка с творогом	741 (21)	100	10,222	5,619	37,861	243	0,05	0,11	0,09	0,06	0,18	67,42	121,56	15,66	0,86	96,91	32,02	14,55	24,43
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,89	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,06	3,95	0,88	8,80
Итого за день:				12,518	7,398	49,158	313	0,07	0,18	0,35	24,75	0,18	127,15	194,76	43,13	2,11	227,99	35,98	15,43	33,23

Всего: 3120 : 10 = 312 ккал

Всего: 86,586 : 10 = 8,659 грамм белка

Всего: 104,986 : 10 = 10,499 грамм жира

Всего: 457,262 : 10 = 45,726 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
 « 01 » _____ 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "КШП-1"
 Л.Б.Оганесова
 _____ 2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания
 для обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ
 на осенний период 2023 г
 стоимостью 160-00 р (субвенция)**

№	Наименование блюда	СРБ и кИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углов.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. зкв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Л,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	50	0,465	0,094	1,816	10	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	145,00	1,00	0,20	10,00
2	Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком	416 (25)	100	12,662	17,541	13,161	261	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,69	170,69	26,62	2,69	230,70	92,77	2,66	41,50
3	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,06	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
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	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	6,85
6	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
Итого за день:				19,958	25,337	77,142	613	0,36	0,22	27,31	0,02	0,05	127,47	327,70	90,75	6,21	878,43	129,35	7,39	93,00
2 день																				
1	Зеленый горошек порциями	1/24 (12)	25	0,655	0,047	1,554	9	0,03	0,01	2,50	0,00	0,00	5,00	15,50	5,25	0,17	24,75	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46	0,50	36,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,60	184,25	72,77	31,29	62,23
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	4,82	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	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	3,96	8,55
6	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,548	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за день:				20,366	21,075	75,926	575	0,27	0,61	21,08	40,67	2,74	215,05	397,71	119,29	5,52	919,09	83,48	35,15	72,58
3 день																				
1	Голубцы рубленные в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,25	350,33	58,01	17,17	97,83
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,509	4,036	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	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	6,80	
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	Мушное- 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	
Итого за день:				21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	106,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58	
4 день																					
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	10,658	12,593	31,902	316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	82,60	31,82	65,28	
2	Соус вишневый с ягодами	616 (28)	25	0,081	0,090	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34	
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	4,82	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Булочка молочная	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81	
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86	
Итого за день:				23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	359,97	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28	
5 день																					
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,82	64,99	15,11	85,94	
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 овощной по " Болгарски"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,06	0,07	26,94	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30	
4	Чай с лимсом 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	4,87	0,78	11,41	0,01	0,02	0,82	
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,185	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	Арбуз свежий	627 (21)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	48,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				22,381	15,978	76,673	540	0,37	0,29	44,79	23,90	0,18	146,47	349,03	537,11	6,96	741,86	108,80	16,40	118,29	
Итого за неделю:				106,772	89,251	390,723	2793	1,47	1,67	125,92	186,66	3,48	891,04	712,99	881,74	27,96	4343,73	644,75	112,31	511,73	
2 неделя																					
1 день																					
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	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)	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	14,06	0,35	0,54	
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	4,82	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	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	
6	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	16,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60	
Итого за день:				16,978	22,812	70,722	556	0,15	0,06	4,19	9,87	0,11	95,33	126,67	46,60	3,09	301,89	192,81	3,63	15,75	
2 день																					
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,526	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	26,77	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	65,48	0,75	37,95	
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,82	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 домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	26,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,80	3,08	389,20	2,46	0,36	9,88
	Итого за день:			17,628	20,527	88,360	609	0,36	0,24	26,33	36,24	6,54	117,40	296,79	84,23	6,58	1341,86	179,27	30,63	286,19
	3 день																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	0,69	6,46	0,45	155,26	226,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57
2	Чай с лимонном 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	Фрукты свежие (груши)	(12)	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
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,902	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94
	Итого за день:			20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	8,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
	4 день																			
1	Омлет с кабачками	(25)	160	12,969	16,664	3,436	216	0,07	0,47	1,78	39,52	2,67	106,62	234,06	19,32	2,71	229,71	27,42	32,14	64,44
2	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	131,06	3,96	0,88	8,80
3	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,696	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
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,83	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,261	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,06	626,40	1,80	0,00	1,80
	Итого за день:			20,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,96	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,93	1082,33	41,94	37,12	91,26
	5 день																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
2	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
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	68,70	0,05	10,44
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	Кекс " Столичный "	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,696	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	Арбуз порциями	(12)	210	1,065	0,197	11,825	53	0,08	0,13	14,70	0,00	0,00	29,40	14,70	470,40	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:			19,946	35,269	96,593	784	0,42	1,48	26,83	3657,23	0,25	115,02	400,48	539,19	9,61	624,64	203,89	32,37	202,28
	Итого за неделю:			96,460	120,453	422,938	3162	1,31	2,80	86,96	3674,97	10,33	810,38	1585,30	881,09	31,13	3648,88	632,32	137,29	664,16
	Среднее значение за период:			20,32	20,97	81,37	595	0,28	0,45	21,29	386,07	1,38	170,14	329,83	176,28	5,91	799,26	127,71	24,95	117,59

Всего: 5955 : 10 = 595 ккал

Всего: 203,232 : 10 = 20,323 грамм белка

Всего: 209,704 : 10 = 20,970 грамм жира

Всего: 813,661 : 10 = 81,366 грамм углеводов

Всего: 2,78 : 10 = 0,28 мг витамина В1

Экономист по ценам:

Технолог

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 №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

Примечание:

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 5 _____
 « 01 » _____ 20 23 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) питания (обед, полдник)
 для льготной категории обучающихся 5-11 классов (2 смена) общеобразовательных школ
 на осенний период 2023г.
 стоимостью 398-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	Na,мг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,08	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	Котлеты, биточки, шанцели рубленные	416 (25)	100	12,862	17,541	13,161	261	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,69	170,69	28,62	2,69	230,70	92,77	2,66	41,50
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	25,48	2,67	41,08
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/л	(12)	200	0,507	0,376	22,662	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	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
	Итого за обед:		988	27,321	31,379	137,778	943	0,80	0,34	68,02	12,05	0,13	231,44	601,68	177,46	9,54	1569,56	163,07	11,75	140,28
Полдник																				
1	Сырники из творога 2/50	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	160,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	39,03	0,00	0,00	0,00
3	Какао-напиток "Витошля", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,28	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,68	2,64	26,40
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	Итого за полдник:		460	18,861	12,990	64,571	451	0,27	0,65	14,01	140,57	1,56	325,02	334,35	55,00	3,96	516,66	53,21	28,14	67,44
	Итого за день:			46,182	44,369	202,347	1393	1,07	0,99	83,03	162,61	1,69	556,46	835,93	233,06	13,50	2086,22	216,28	39,89	207,72
2 день																				

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 (яблоко)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,80	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за полдник:		490	18,298	18,604	53,244	454	0,11	0,29	17,46	29,22	0,67	623,26	415,31	59,51	4,30	626,19	22,81	12,27	35,31
	Итого за день:			51,955	47,708	191,927	1405	0,94	2,47	51,72	5309,91	0,87	910,37	1233,72	336,21	20,37	2061,53	325,75	58,63	326,31
4 день																				
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,85	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 мясной 75/180 *	403 (12)	255	16,521	23,334	42,756	507	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
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,118	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	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 К.Ц. (Оля)	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
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	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	6,81	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
	Итого за обед:		945	30,281	35,145	124,598	997	1,06	0,42	117,17	27,89	0,13	223,80	595,87	164,15	8,48	1388,30	213,91	19,40	135,32
Полдник																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902	316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	65,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (26)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
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	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,88	361,40	2,29	0,34	9,15
	Итого за полдник:		670	22,390	15,197	93,622	601	0,15	0,34	14,25	13,63	0,41	238,33	332,49	60,16	6,89	675,83	84,64	34,99	83,05
	Итого за день:			52,671	60,342	218,220	1598	1,21	0,76	131,42	41,51	0,53	462,13	928,37	224,30	14,16	2062,13	298,56	54,38	218,38
5 день																				
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,248	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	9,83	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	0,06	10,06	0,07	0,09	0,53
5	Сердце тушенное в соусе 75/75	408 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,82	30,99	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53
6	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,598	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,26	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68

7	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
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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	8,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37
Итого за обед:			1023	27,910	25,812	114,551	802	0,78	1,04	36,91	67,51	0,42	186,33	570,35	146,07	10,93	1907,62	183,48	31,13	156,81
Полдник																				
1	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	35,612	343	0,06	0,09	3,12	0,08	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	0,05	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	68,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/180	2,261	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за полдник:			640	17,283	17,268	84,988	664	0,18	0,23	21,42	24,66	0,23	287,13	309,40	116,48	3,39	952,40	65,72	14,92	66,38
Итого за день:				45,192	43,080	199,539	1367	0,96	1,27	68,33	92,18	0,65	473,46	879,75	262,55	14,32	2860,03	249,20	46,05	223,19

2 неделя																				
1 день																				
Обед																				
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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,520	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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
6	Соус томатный * Помидорка*	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
7	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,264	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
8	Хлеб * Полезный* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	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	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
Итого за обед:			906	28,260	34,553	106,080	848	0,40	0,24	92,33	15,02	0,06	212,88	331,62	104,28	6,13	995,40	402,67	9,45	66,02
Полдник																				
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,28	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)	120	16,382	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 (яблоко)	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,80	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за полдник:			460	19,862	15,720	60,227	462	0,31	0,64	21,50	140,66	1,82	495,42	404,37	58,25	4,37	686,68	19,07	20,09	58,89
Итого за день:				48,123	50,273	166,308	1310	0,71	0,88	113,83	155,67	1,98	708,40	736,00	162,52	10,51	1682,08	421,73	29,54	124,91
2 день																				

Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,278	8,359	9,363	118	0,05	0,05	3,39	0,02	0,00	41,46	55,40	33,64	0,88	207,67	175,89	2,84	49,58
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	40,84	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,76
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	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
6	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	64,55
7	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
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витощка"	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
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
Итого за обед:			966	30,178	26,428	123,909	854	0,58	0,26	36,40	42,21	0,18	254,94	557,24	162,07	7,66	1364,94	404,36	23,49	187,16
Полдник																				
1	Горячий шоколад	412 (25)	200	7,885	7,952	32,630	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	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,56	0,96	104,36	22,53	9,47	15,01
3	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за полдник:			440	19,797	18,299	82,656	575	0,73	1,23	37,15	302,39	6,14	544,31	422,09	60,87	4,29	770,70	36,59	12,93	58,11
Итого за день:				49,975	44,727	206,665	1429	1,31	1,49	72,55	344,60	6,32	799,25	979,33	222,93	11,95	2136,64	440,95	36,42	245,27
3 день																				
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,186	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	88	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,69	307,57	20,89	0,31	19,92
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	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,296	9,966	6,353	176	0,31	0,70	2,73	13,97	0,00	19,97	224,66	28,83	5,10	295,60	98,31	24,33	60,02
5	Каша гречневая рассыпчатая * 1/150	508 (21)	180	8,368	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,96
6	Напиток "Ягодный букет" *	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	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)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,66	1,21	3,73
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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,191	.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
Итого за обед:			998	31,582	24,084	124,260	840	0,96	1,02	48,63	69,95	0,20	231,84	703,02	269,95	14,62	1430,62	226,56	34,18	124,51
Полдник																				

1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	180	17,536	14,019	35,940	340	0,08	0,30	0,78	7,27	0,51	174,69	257,15	30,73	1,32	165,63	12,28	32,12	51,27	
2	Чай с лимоном 200/10/7 *	886 (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	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/120	0,408	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	188,00	1,08	0,11	10,56	
4	Резочка "МАКОВАЯ"	(26)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94	
5	Соус брусничный (для пудинга из творога)	(0)	40	0,038	0,032	6,869	28	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,77	1,07	0,41	0,04	6,29	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				617	22,793	19,977	96,588	657	0,12	0,39	10,04	7,31	0,69	296,79	374,72	77,44	6,99	422,84	15,77	37,02	74,39
Итого за день:				54,375	44,061	220,849	1497	1,10	1,41	58,67	67,26	0,89	526,63	1677,74	347,39	20,51	1853,46	241,33	71,20	198,89	
4 день																					
Обед																					
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	100	0,692	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	3,246	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	36,32	44,88	20,83	1,01	296,13	69,63	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	Жаркое по-домашнему из говядины 50/180	436 (21)	230	14,296	15,962	22,209	290	0,17	0,18	12,89	0,03	0,00	27,84	213,86	47,90	3,21	945,07	47,49	2,06	68,92	
6	Напиток из кураги *	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	16,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00	
7	Хлеб * Полезный** (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
8	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	
9	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	66,73	71,39	0,00	17,48	
Итого за обед:				953	28,361	31,817	112,785	851	0,47	0,41	31,28	40,16	0,39	195,98	630,35	141,16	8,22	1909,43	195,18	7,09	152,27
Полдник																					
1	Пицца "Морская" с горбушей ,сыром, томатом, огурцом	(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 (яблоко)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86	
Итого за полдник:				470	12,023	14,584	52,245	388	0,13	0,13	16,60	3,84	2,55	211,73	209,72	46,08	4,95	608,82	61,61	16,15	111,27
Итого за день:				40,385	46,401	165,030	1239	0,60	0,64	47,88	44,00	2,95	407,71	740,07	186,25	13,18	2518,25	256,79	23,24	263,54	
5 день																					
Обед																					
1	Закуска овощная по * Боггарски"	(0)	100	2,622	4,275	11,562	95	0,09	0,10	47,46	0,00	0,00	36,02	56,73	32,59	1,40	427,83	56,83	1,64	26,99	
2	Суп картофельный с вермишелью	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 1/15	411 (21)	20	4,804	4,290	0,105	58	0,01	0,04	0,05	0,00	0,00	5,57	54,30	6,72	0,79	90,22	29,84	0,00	18,30	
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 50/50	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58	

6	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,289	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,83	53,85	94,45	8,30	27,49
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)	60	2,094	0,389	22,056	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	3,835	4,650	27,517	167	0,03	0,04	0,02	0,03	0,15	75,10	73,82	22,70	0,91	44,59	2,03	3,97	9,95
	Итого за обед:		981	33,885	28,458	144,811	970	0,65	0,31	68,17	22,39	0,26	236,45	571,77	176,38	7,86	1552,6₁	307,69	32,80	213,33
	Полдник																			
1	Йогурт питьевой клубничный*	(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	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
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
	Итого за полдник:		455	18,398	10,230	73,648	460	0,21	0,47	19,27	40,04	0,13	308,97	333,59	117,34	1,93	979,08	25,82	10,91	20,12
	Итого за день:			52,283	38,688	218,160	1430	0,86	0,79	77,44	62,43	0,39	545,42	905,35	293,73	9,77	2831,8₉	333,51	43,71	233,45

Всего: 14082 : 10 = 1408 ккал

Всего: 487,925 : 10 = 48,792 грамм белка

Всего: 465,754 : 10 = 46,575 грамм жира

Всего: 1984,654 : 10 = 198,465 грамм углеводов

Экономист по ценам:

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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СШ № 5

« 01 » 01 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
на осенний период 2023 г
стоимостью 163-00 р (родительская плата)**

№	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	Na,мг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 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	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	Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком	416 (25)	90	11,396	15,767	11,845	235	0,12	0,09	0,36	0,00	0,00	43,82	153,62	25,76	2,42	207,63	83,49	2,39	37,35
4	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,06	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
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 "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
Итого за обед:			780	22,263	27,812	90,203	790	0,50	0,27	40,26	9,64	0,07	143,79	376,65	113,83	6,75	1245,5 g	136,66	9,93	118,95
Итого за день:				22,263	27,812	90,203	790	0,50	0,27	40,26	9,64	0,07	143,79	376,65	113,83	6,75	1245,5 g	136,66	9,93	118,95
2 день																				
Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,609	5,003	4,700	66	0,02	0,02	1,73	0,01	0,00	13,67	24,40	14,68	0,38	99,05	23,68	1,69	22,46
2	Щи из свежей капусты с картофелем	120 (12)	200	1,141	2,262	6,310	50	0,06	0,03	23,96	0,02	0,00	28,72	32,45	13,71	0,58	277,47	60,34	0,83	14,73
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,67	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	8,079	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	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
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)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка " Тюменская"	23 (25)	50	2,899	4,599	25,847	156	0,03	0,03	0,05	0,07	0,11	16,13	35,06	5,60	0,46	43,92	10,65	3,77	9,48
	Итого за обед:		840	21,033	22,377	111,453	731	0,48	0,25	34,36	34,51	7,02	155,58	365,10	102,96	3,97	880,92	273,64	39,22	304,10
	Итого за день:			21,033	22,377	111,453	731	0,48	0,25	34,36	34,51	7,02	155,58	365,10	102,96	3,97	880,92	273,64	39,22	304,10
	3 день																			
	Обед																			
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	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	200	1,326	2,674	9,846	69	0,06	0,05	6,34	9,61	0,04	22,87	44,78	21,36	0,81	353,61	44,91	0,35	25,48
3	Печень тушенная в соусе 50/50	406 (12)	100	11,157	6,375	9,093	156	0,17	1,26	10,89	3502,35	0,01	28,99	215,01	16,85	4,60	231,80	110,14	26,21	150,14
4	Каша гречневая рассыпчатая	506 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
5	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,296	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
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 "КАЛОРИЙНАЯ"	(25)	50	3,366	6,249	26,653	176	0,03	0,04	0,02	0,03	0,14	13,11	42,39	6,98	0,62	71,43	16,59	5,10	19,41
	Итого за обед:		760	24,169	22,611	106,946	736	0,59	1,50	21,95	3524,60	0,26	116,23	544,67	186,23	11,15	1027,98	226,57	35,12	211,81
	Итого за день:			24,169	22,611	106,946	736	0,59	1,50	21,95	3524,60	0,26	116,23	544,67	186,23	11,15	1027,98	226,57	35,12	211,81
	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	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	6,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
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	0,76	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	0,06	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов из свинины 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	58,48
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	10,68	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
7	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
8	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,384	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	Итого за обед:		768	20,684	34,487	102,777	804	0,81	0,32	107,94	28,49	0,12	184,77	427,88	122,71	5,96	997,35	129,78	16,83	94,49
	Итого за день:			20,684	34,487	102,777	804	0,81	0,32	107,94	28,49	0,12	184,77	427,88	122,71	5,96	997,35	129,78	16,83	94,49
	5 день																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,080	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	Сердце тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,08	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,02

4	Картофель отварной	470 (12)	170	2,738	4,131	24,174	146	0,15	0,10	13,80	14,28	0,07	19,89	88,07	34,23	1,37	802,82	46,80	0,46	45,03	
5	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,878	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,86	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66	
6	Хлеб * Полезный** (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
7	Сдоба майская	(25)	00	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24	
	Итого за обед:		820	19,837	21,669	97,137	663	0,54	0,70	27,74	37,31	0,20	123,89	397,18	106,98	7,76	1532,36	160,26	22,58	121,41	
	Итого за день:			19,837	21,669	97,137	663	0,54	0,70	27,74	37,31	0,20	123,89	397,18	106,98	7,76	1532,36	160,26	22,58	121,41	
	Итого за неделю:			107,988	128,956	610,517	3635	2,93	3,03	232,25	3634,54	7,66	724,26	2111,47	632,71	35,59	5683,29	926,92	123,67	850,76	
	2 неделя																				
	1 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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	18,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84	
3	Пельмени "Сытные" отварные	884 (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	
4	Соус томатный	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81	
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)	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 "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	38,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13	
	Итого за обед:		740	19,574	25,258	91,593	672	0,20	0,11	9,00	16,12	0,11	91,64	174,67	58,37	3,69	618,89	233,84	7,43	46,40	
	Итого за день:			19,574	25,258	91,593	672	0,20	0,11	9,00	16,12	0,11	91,64	174,67	58,37	3,69	618,89	233,84	7,43	46,40	
	2 день																				
	Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,767	5,016	5,618	71	0,03	0,03	2,03	0,01	0,00	24,88	33,24	20,19	0,53	124,60	105,53	1,71	29,75	
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10	
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	1,51	338,84	4,65	14,85	84,55	
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	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	
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	Ватрушка с помидлом	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	
	Итого за обед:		815	24,195	18,740	117,856	734	0,34	0,15	18,11	34,27	0,21	136,01	368,92	103,24	5,18	974,09	258,44	20,57	151,39	
	Итого за день:			24,195	18,740	117,856	734	0,34	0,15	18,11	34,27	0,21	136,01	368,92	103,24	5,18	974,09	258,44	20,57	151,39	
	3 день																				
	Обед																				
1	Салат картофельный с зеленым горошком /мас.раст./	10 (25)	60	1,572	6,452	5,552	87	0,04	0,05	3,39	0,02	0,16	12,69	37,38	10,05	0,53	176,30	39,43	3,93	16,16	

2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296	55	0,04	0,04	9,80	9,81	0,04	25,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93
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	Сердце тушеное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,448	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,88	51,45
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,985	5,038	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
6	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		795	25,166	23,826	85,951	659	0,74	0,84	21,13	37,20	0,26	134,82	548,58	203,59	11,32	1049,47	220,88	28,47	100,28
	Итого за день:			25,166	23,826	85,951	659	0,74	0,84	21,13	37,20	0,26	134,82	548,58	203,59	11,32	1049,47	220,88	28,47	100,28
	4 день																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,586	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	29,06	35,89	18,68	0,81	236,91	65,70	0,37	17,26
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	Жаркое по-домашнему из свинины 60/150	436 (21)	210	12,274	29,014	18,562	385	0,44	0,17	10,74	0,02	0,00	27,24	198,00	46,08	2,47	819,57	78,02	1,70	58,58
6	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,061	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,196	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
8	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,588	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,18	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
	Итого за обед:		793	20,038	39,753	95,070	818	0,63	0,34	24,73	37,75	0,38	148,30	391,87	108,67	5,53	1502,57	139,60	6,64	97,32
	Итого за день:			20,038	39,753	95,070	818	0,63	0,34	24,73	37,75	0,38	148,30	391,87	108,67	5,53	1502,57	139,60	6,64	97,32
	5 день																			
	Обед																			
1	Икра свекольная	78 (21)	70	1,812	4,692	10,255	90	0,04	0,05	7,54	0,00	0,00	27,53	42,77	23,65	1,30	343,13	27,68	1,92	16,37
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,50
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 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
5	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	178	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
6	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	0,16	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Булочка домашняя	768 (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
8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,196	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
	Итого за обед:		802	23,952	22,892	120,191	779	0,44	0,16	17,58	18,41	0,11	121,93	361,94	114,88	5,19	1160,87	220,84	28,35	157,42

Итого за неделю:			110,661	127,769	505,696	3615	2,34	1,56	95,63	137,13	0,87	616,09	1817,49	585,48	30,75	5232,37	1057,40	89,55	546,18
Среднее значение за период:			21,88	25,67	101,61	725	0,53	0,46	32,79	377,17	0,85	134,03	392,90	121,82	6,63	1091,57	198,43	21,32	139,69

Всего: $7250 : 10 = 725$ ккал

Всего: $218,647 : 10 = 21,865$ грамм белка

Всего: $256,725 : 10 = 25,672$ грамм жира

Всего: $1016,123 : 10 = 101,612$ грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

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

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 №

Примечание:

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 5

20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШП-1"

Л.Г. Огнесова

20 23 г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ
на осенний период 2023 г
стоимостью 398-00 р (субвенция)

№	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,рот. зв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Л,мг	Se, мг	F,мг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/5	(25)	205	5,452	3,112	32,446	180	0,10	0,12	0,52	50,40	0,01	117,35	139,46	31,16	1,14	151,41	43,39	5,20	22,47
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	106	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
3	Пицца "Маргарита"	(0)	110	11,160	11,983	19,884	232	0,04	0,14	2,13	4,28	0,45	365,55	240,75	27,58	0,75	119,21	12,67	7,36	11,21
4	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
Итого за завтрак:			645	21,078	18,618	79,717	571	0,39	0,68	22,91	187,20	1,81	662,36	513,27	87,41	5,01	806,32	70,23	15,56	60,23
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	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	77,82	30,70	1,78	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	Котлеты, биточек, шницели рубленные с луком	416 (25)	100	12,662	17,541	13,161	261	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,69	170,69	28,62	2,69	230,70	92,77	2,66	41,50
5	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,691	7,351	16,541	143	0,09	0,06	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(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	160	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	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,06	14,19	36,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,96
Итого за обед:			968	27,321	31,379	137,776	943	0,80	0,34	69,02	12,05	- 0,13	231,44	501,58	177,46	9,54	1569,56	163,07	11,75	140,28
Итого за день:				48,400	49,997	217,494	1514	1,19	1,02	91,93	199,25	1,94	893,80	1014,85	264,88	14,54	2375,88	233,30	27,31	209,52

2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	25	0,655	0,047	1,554	9	0,03	0,01	2,50	0,00	0,00	5,00	15,90	5,25	0,17	24,75	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,68	97,02	41,72	82,97
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	126	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	88,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
6	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за завтрак:			685	24,992	26,488	80,457	660	0,32	0,77	21,24	53,49	3,61	258,62	489,58	129,78	6,63	999,51	107,73	45,58	93,33
Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	100	1,055	8,786	8,091	116	0,05	0,04	5,74	0,00	0,00	18,83	38,48	16,85	0,65	269,09	49,80	2,93	23,68
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
3	Сметана	(1)	10	0,267	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	6,89	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30	397 (21)	160	12,247	6,521	4,658	126	0,12	0,12	3,65	20,73	7,61	32,49	146,51	25,12	0,93	277,59	123,66	27,98	256,50
6	Рис припущенный	912 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,90	27,49
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витощка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	66	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
Итого за обед:			993	22,935	25,015	114,938	777	0,70	0,33	40,41	53,89	7,73	271,52	502,06	148,70	5,56	1157,64	302,70	46,93	331,17
Итого за день:				47,837	51,503	195,395	1436	1,02	1,10	61,66	107,39	11,34	530,14	991,64	276,48	12,19	2157,15	410,43	92,50	424,50
3 день																				
Завтрак																				
1	Голубцы рубленные в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,878	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
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	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	3,98	0,88	8,80
4	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			604	22,711	14,109	75,035	518	0,37	0,21	19,63	113,07	0,07	161,26	321,55	81,93	3,84	1223,91	164,55	18,95	152,17
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00

2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308	86	0,08	0,06	10,43	12,02	0,06	28,59	55,97	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85
3	Печень тушенная в соусе 70/70	406 (12)	140	15,620	11,725	12,730	219	0,24	1,77	14,97	4903,30	0,02	40,59	301,01	23,60	6,43	324,52	154,19	36,69	210,19
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	6,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99
5	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
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	26,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	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
	Итого за обед:		990	32,541	28,267	137,774	936	0,81	2,95	33,28	4930,46	0,29	284,21	796,91	275,01	15,61	1413,16	291,92	44,73	275,99
	Итого за день:			55,262	42,376	212,609	1454	1,18	2,25	52,83	5043,53	0,28	445,47	1118,46	356,94	19,45	2637,07	456,47	63,68	428,15
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	200	24,877	16,791	42,536	421	0,10	0,39	0,33	18,07	0,45	253,56	382,67	47,05	1,93	313,32	63,46	42,43	87,04
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
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	Булочка молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,00	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		637	29,406	17,820	107,124	707	0,19	0,46	18,22	18,25	0,56	324,47	441,69	78,21	6,46	319,24	106,55	45,16	105,66
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,482	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,89	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов 75/180	403 (12)	265	16,521	33,334	42,756	537	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
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	0,16
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	26,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
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	6,80	3,60	0,00
	Итого за обед:		928	25,616	40,924	124,778	970	1,05	0,38	128,17	27,89	0,13	221,48	545,02	159,74	7,72	1309,61	142,59	19,49	118,36
	Итого за день:			55,022	58,744	231,902	1676	1,24	0,85	138,38	46,14	0,69	545,95	986,71	235,95	14,19	2128,86	249,15	64,65	224,62
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	100	15,287	9,444	6,107	171	0,08	0,06	1,12	12,55	0,13	47,35	170,11	24,27	1,82	292,91	72,21	16,79	95,49
2	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

3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,06	0,07	26,94	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30
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	Арбуз свежий	627 (21)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			800	24,723	17,655	83,342	591	0,39	0,30	42,10	27,67	0,21	152,51	381,96	543,49	7,25	779,45	223,77	18,07	129,31
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей калустой 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	8,63	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	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,78	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,90	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53
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	49,56	0,48	47,68
7	Напиток из ванили свежемороженый	(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
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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	80,96	3,35	3,89	13,37
Итого за обед:			1022	27,889	25,807	114,491	802	0,78	1,04	35,91	67,51	0,42	184,10	569,42	145,37	10,91	1904,27	183,46	31,10	156,64
Итого за день:				52,611	43,463	197,832	1393	1,16	1,34	78,01	95,19	0,63	336,61	950,48	688,86	18,17	2683,73	407,23	49,16	285,95
6 день																				
Завтрак																				
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	200	17,927	21,042	38,385	415	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
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	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,290	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	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
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
Итого за завтрак:			575	22,281	26,453	76,587	634	0,06	0,10	14,26	44,69	0,06	95,31	92,52	46,78	4,44	521,85	134,79	1,29	18,80
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	50	0,465	0,094	1,816	10	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	145,00	1,00	0,20	10,00
2	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
3	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
4	Фрикадельки рыбные с том. соусом	307 (21)	160	12,612	6,521	6,294	134	0,13	0,15	7,70	20,73	7,61	34,29	152,63	29,62	1,14	358,34	123,96	27,93	257,55
5	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,86	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49
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	Площадь новомосковская	1 (25)	60	4,045	3,676	32,567	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,08	17,42	42,83	7,43	0,55	56,83	26,15	3,83	11,33
	Итого за обед:		1010	26,644	21,456	143,981	876	0,64	0,32	28,54	41,41	7,89	174,18	480,56	134,49	6,51	1119,31	339,01	44,38	339,59
	Итого за день:			48,925	47,909	220,568	1509	6,70	6,42	42,80	86,10	7,94	269,49	673,07	175,27	10,95	1641,16	473,86	45,67	358,38
	Итого за неделю:			308,648	293,991	1276,900	8982	6,49	6,97	465,61	5577,59	22,81	3021,47	5635,22	1998,38	89,49	13623,85	2230,38	342,98	1930,52
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,767	197	0,12	0,04	0,06	31,72	0,11	26,89	65,87	16,68	0,43	52,16	58,84	5,36	19,55
2	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
3	Хачапури с сыром и творогом	650 (13)	100	12,802	10,161	26,567	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	188,00	1,06	0,11	10,58
	Итого за завтрак:		680	19,779	20,610	85,377	606	0,40	0,65	13,55	171,02	1,94	479,32	429,01	73,94	4,31	515,11	75,71	22,34	75,37
	Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,485	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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,69	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,86	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
4	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
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	10,68	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	26,80	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
	Итого за обед:		890	23,429	29,698	105,924	785	0,39	0,20	92,32	12,02	0,06	206,19	275,32	97,38	5,32	963,85	330,89	9,43	47,79
	Итого за день:			43,209	50,308	181,301	1391	0,78	0,85	105,87	183,04	2,00	670,41	704,33	171,32	9,64	1418,96	406,60	31,77	123,16
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные в соусе 2/50/25	384 (21)	150	12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	755,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	6,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,82	7,16	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)	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
6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	Итого за завтрак:		750	20,224	22,927	97,872	676	0,43	0,27	27,30	47,59	7,52	139,44	349,27	97,39	6,94	1480,71	248,43	34,39	326,01
	Обед																			

1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,278	8,359	8,363	118	0,05	0,05	3,39	0,02	0,00	41,46	55,40	33,64	0,88	207,67	175,89	2,84	49,58	
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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,548	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,68	0,60	65,05	53,64	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	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	
6	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	
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,565	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	
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витощка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,863	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	
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	
Итого за обед:				966	30,199	26,432	123,969	855	0,58	0,26	36,40	42,21	0,18	257,17	558,17	162,77	7,68	1368,29	404,38	23,52	187,33
Итого за день:				50,423	49,359	221,041	1530	1,01	0,53	63,70	89,80	7,70	396,61	907,44	260,15	14,61	2849,00	652,81	67,91	613,34	
3 день																					
Завтрак																					
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	200	19,484	15,577	39,933	378	0,07	0,34	0,86	8,08	0,57	194,10	285,72	34,14	1,46	184,03	13,64	35,89	56,98	
2	Соус брусничный	(0)	30	0,028	0,024	5,152	21	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	1,33	0,80	0,30	0,03	4,72	0,00	0,00	0,00	
3	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	6,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	6,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62	
4	Фрукты свежие (груши)	(12)	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	10,66	
5	Слойка детская	(25)	80	4,834	5,234	38,650	221	0,04	0,04	0,07	0,12	0,14	26,48	57,03	9,16	0,67	74,45	21,30	5,20	14,11	
Итого за завтрак:				647	24,964	21,180	104,494	708	0,14	0,42	16,07	8,20	0,71	252,13	371,47	62,67	5,70	460,61	36,00	41,03	82,25
Обед																					
1	Томаты свежие порциями 1/30	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,06	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)	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	0,161	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
5	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,296	9,966	6,353	176	0,31	0,70	2,73	13,97	0,00	19,97	224,66	28,83	5,10	295,60	98,31	24,33	60,02	
6	Каша гречневая рассыпчатая	506 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98	
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73	
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	

Итого за обед:			998	31,582	24,084	124,260	640	0,98	1,92	48,63	89,95	0,20	231,84	703,02	289,95	14,52	1430,6 ₂	225,96	34,18	124,51
Итого за день:				56,546	45,264	226,754	1549	1,11	1,44	58,71	68,15	0,91	483,97	1074,49	332,62	20,22	1891,2 ₄	261,56	75,26	206,76
4 день																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,06	97,02	41,72	82,97
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,295	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
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 "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	526,40	1,80	0,00	1,80
Итого за завтрак:			650	25,031	28,247	85,199	695	0,31	0,81	18,94	76,01	3,58	250,67	507,74	145,67	7,04	1117,2 ₉	111,54	46,70	109,79
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,08	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,83	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)	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	Жаркое по-домашнему из говядины 50/180	436 (21)	230	14,296	15,962	22,299	290	0,17	0,18	12,89	0,03	0,00	27,84	213,86	47,90	3,21	945,07	47,49	2,06	88,92
6	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб * Полезный** (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,399	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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,505	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
Итого за обед:			927	23,569	26,957	112,568	787	0,46	0,37	36,28	37,16	0,39	180,87	473,12	133,57	7,40	1814,5 ₃	123,38	7,04	133,87
Итого за день:				48,540	55,204	197,767	1482	0,77	1,18	49,21	113,17	3,97	431,54	980,86	279,23	14,44	2931,8 ₁	234,92	53,74	243,65
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	100	11,803	19,028	6,316	244	0,19	1,42	11,78	3936,0 ₀	0,00	26,26	240,51	22,15	5,14	246,40	112,63	31,92	182,36
2	Соус томатный * Помидорка"	(0)	30	0,290	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	19,54	0,27	0,40
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,06	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	29,76	0,84	116,26	106,55	0,05	12,52
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,169	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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Арбуз порциями	(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	50,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			890	22,929	27,631	102,159	749	0,49	1,58	27,29	4011,1 ₂	0,07	111,11	414,84	525,85	10,14	482,41	229,72	32,24	195,29
Обед																				

1	Закуска овощная по "Болгарски"	(9)	100	2,522	4,275	11,562	95	0,09	0,10	47,46	0,00	0,00	36,02	56,73	32,59	1,40	427,83	56,63	1,84	26,99		
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	69,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37		
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 60/60	(25)	120	14,613	6,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	135,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,56		
5	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49		
6	Напиток "Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,082	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		
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(9)	60	2,094	0,369	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	3,635	4,650	27,517	167	0,03	0,04	0,02	0,03	0,15	75,10	73,62	22,70	0,91	44,59	2,03	3,97	0,95		
Итого за обед:				963	29,123	24,177	144,527	912	0,63	0,28	60,12	22,39	0,26	235,35	519,33	171,67	7,09	1469,9	277,96	32,66	195,37	
Итого за день:					52,052	51,808	246,686	1661	1,13	1,86	87,41	4033,5	0,33	346,46	934,17	696,91	17,23	1951,5	507,62	65,10	390,67	
6 день																						
Завтрак																						
1	Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	66,11	2,67	23,39		
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	0,67	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00		
3	Соус томатный	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81		
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)	(9)	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	6,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28		
Итого за завтрак:				587	19,861	23,793	84,809	633	0,18	0,11	13,01	6,51	0,06	92,03	151,66	58,19	3,88	578,51	183,50	5,86	35,09	
Обед																						
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00		
2	Суп с рисом и свежими помидорами	108 (22)	250	1,498	3,211	14,759	94	0,07	0,03	2,04	12,02	0,06	16,18	42,50	17,74	0,49	88,54	70,74	2,75	20,53		
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	Грудки куриные отварные	(25)	25	5,329	6,651	0,600	27	0,02	0,00	0,25	0,01	0,00	6,31	44,34	5,35	0,38	96,79	27,68	6,24	35,52		
5	Котлета "Рыбка" из горбуши и мяса	(25)	100	10,854	20,801	6,053	255	0,21	0,09	0,85	6,22	3,87	28,91	151,98	27,61	1,57	208,89	145,09	17,35	149,25		
6	Пюре картофельное	(25)	100	1,728	2,692	12,790	82	0,08	0,07	6,92	15,78	0,04	28,96	56,91	19,09	0,74	421,38	56,99	0,50	25,30		
7	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,842	2,256	7,571	57	0,03	0,04	17,53	6,73	0,03	44,30	31,92	16,06	0,85	272,12	30,43	0,32	10,24		
8	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		
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(9)	60	2,094	0,369	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	Мучное-кондитерское изделие без крема	(9)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за обед:				968	27,122	33,307	99,527	806	0,67	0,28	47,19	100,76	4,00	209,97	460,19	138,99	6,44	1442,6	333,09	27,36	249,93	
Итого за день:					46,983	57,100	184,336	1439	0,85	0,39	60,20	107,27	4,06	293,00	611,85	197,18	10,31	2021,1	516,59	33,21	285,63	
Итого за неделю:					297,751	309,043	1269,88	9052	5,65	6,24	425,11	4594,9	18,96	2621,9	6213,13	1937,4	86,45	13063,66	2580,1	316,94	1762,6	

Всего: 18034 : 12 = 1503 ккал

Всего: 605,799 : 12 = 50,483 грамм белка

Всего: 603,035 : 12 = 50,253 грамм жира

Всего: 2545,884 : 12 = 212,157 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

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

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

22 - Сборник рец.блюд и кул. изд диет.питания для п.о.п. 2002г.

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

Примечание:

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 5

« 01 » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШП-1"
И.Г. Оганесова
2023 г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ
на осенний период 2023 г
стоимостью 160-00 р (субвенция)

№	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	Л,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 30/50	3 (21)	80	9,827	8,413	24,282	212	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" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10	(25)	160	4,173	8,127	24,703	189	0,08	0,10	0,40	61,39	0,11	91,11	107,90	23,49	0,87	116,80	32,63	4,00	17,27
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,28	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
4	Фрукты свежие (груши)	(12)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,09	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
Итого за завтрак:			560	18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	597,10	45,56	11,04	54,23
Итого за день:				18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	597,10	45,56	11,04	54,23
2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T24 (12)	25	0,655	0,047	1,564	9	0,03	0,01	2,50	0,00	0,00	5,00	15,50	5,25	0,17	24,75	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	12,561	16,042	2,586	205	0,07	0,46	0,50	38,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,60	184,25	72,77	31,29	62,23
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)	(9)	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	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
6	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за завтрак:			625	20,366	21,075	75,926	575	0,27	0,61	21,08	40,67	2,74	215,05	397,71	119,29	5,52	919,09	83,48	35,15	72,58
Итого за день:				20,366	21,075	75,926	575	0,27	0,61	21,08	40,67	2,74	215,05	397,71	119,29	5,52	919,09	83,48	35,15	72,58
3 день																				

Завтрак																				
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
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	832,07	85,48	0,75	37,95
3	Напиток растворимый "Цижорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,08	0,26	24,60	0,00	53,06	38,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
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	Мучное-кондитерское изделие без жира	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			564	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1070,50	147,45	18,80	144,58
Итого за день:				21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1070,50	147,45	18,80	144,58
4 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902	316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	85,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,56	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
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 молочная	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	128	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за завтрак:			575	23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28
Итого за день:				23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,08	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
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 овощной по "Болгарии"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,06	0,07	26,94	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30
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	Арбуз свежий	627 (21)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	26,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			767	22,351	15,978	76,673	540	0,37	0,29	44,79	23,90	0,18	146,47	349,03	537,11	6,96	741,86	198,80	16,40	118,29
Итого за день:				22,351	15,978	76,673	540	0,37	0,29	44,79	23,90	0,18	146,47	349,03	537,11	6,96	741,86	198,80	16,40	118,29
Итого за неделю:				106,147	84,267	389,590	2741	1,42	2,09	112,47	308,62	5,22	1336,15	811,14	862,35	25,85	3972,40	568,96	115,95	472,95
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	89,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21

2	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	0,28	174,30	11,88	2,64	26,40
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	102,85	3,94	14,24	18,86
4	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
	Итого за завтрак:		590	20,440	21,828	76,793	585	0,37	0,72	14,38	202,27	1,94	534,76	460,59	75,99	4,48	591,85	44,33	21,50	80,91
	Итого за день:			20,440	21,828	76,793	585	0,37	0,72	14,38	202,27	1,94	534,76	460,59	75,99	4,48	591,85	44,33	21,50	80,91
	2 день																			
	Завтрак																			
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	226,38
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 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 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
6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		720	17,828	20,527	88,360	609	0,36	0,24	26,33	36,24	6,54	117,40	296,79	84,23	6,58	1341,86	179,27	30,63	286,19
	Итого за день:			17,828	20,527	88,360	609	0,36	0,24	26,33	36,24	6,54	117,40	296,79	84,23	6,58	1341,86	179,27	30,63	286,19
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	0,69	6,46	0,45	155,28	228,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57
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	Фрукты свежие (груши)	(12)	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
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,802	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94
	Итого за завтрак:		557	20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
	Итого за день:			20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Омлет с кабачками	(25)	160	12,969	16,664	3,436	218	0,07	0,47	1,78	39,52	2,67	106,82	234,06	19,32	2,71	229,71	27,42	32,14	64,44
2	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
3	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
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,00	0,00	1,80
	Итого за завтрак:		600	20,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,06	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,03	1082,33	41,94	37,12	91,26
	Итого за день:			20,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,06	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,03	1082,33	41,94	37,12	91,26

5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени с луком, морковью	466 (21)	90	10,623	17,123	5,664	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	16,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
2	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
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,80	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
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	Кекс " Столичный "	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,688	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	Арбуз порциями	(12)	210	1,065	0,197	11,825	53	0,08	0,13	14,70	0,00	0,00	29,40	14,70	470,40	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		760	19,946	35,269	96,593	784	0,42	1,48	26,83	3557,23	0,25	115,02	400,48	539,19	9,61	524,64	203,89	32,37	202,28
	Итого за день:		19,946	35,269	96,593	784	0,42	1,48	26,83	3557,23	0,25	115,02	400,48	539,19	9,61	524,64	203,89	32,37	202,28	
	Итого за неделю:		99,923	119,469	429,008	3191	1,53	3,45	97,14	3866,47	12,15	1249,81	1925,22	910,08	32,51	3933,84	483,85	155,07	729,32	
	Среднее значение за период:		20,61	29,37	81,85	593	0,30	0,55	26,96	424,71	1,74	258,60	373,64	177,24	6,84	791,12	104,48	27,10	120,23	

Всего: 5932 : 10 = 593 ккал

Всего: 206,070 : 10 = 20,607 грамм белка

Всего: 203,735 : 10 = 20,374 грамм жира

Всего: 818,598 : 10 = 81,860 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 №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ № 5
 « 01 » _____ 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
 для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ
 на осенний период 2023 г
 стоимостью 398-00 р (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. звв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мгг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 30/50	3 (21)	60	9,827	8,413	24,262	212	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" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10	(25)	180	4,173	8,127	24,703	189	0,08	0,10	0,40	61,39	0,11	91,11	107,90	23,49	0,87	116,80	32,63	4,00	17,27
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,36	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	25,40
4	Фрукты свежие (груши)	(12)	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	188,00	1,06	0,11	10,56
Итого за завтрак:			560	18,433	20,353	76,098	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	597,10	45,56	11,04	54,23
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,160	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)	260	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	71,30	0,00	17,49
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	90	11,396	15,787	11,845	235	0,12	0,09	0,36	0,00	0,00	43,82	163,62	25,78	2,42	207,63	83,49	2,39	37,36
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	Сок фруктово-ягодный в ассортименте 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
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	Ватрушка с псеидлом	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
Итого за обед:			880	28,682	31,859	117,865	873	0,75	0,33	53,65	12,04	0,11	212,38	499,78	162,83	9,18	1411,34	212,89	9,65	134,92
Итого за день:				47,115	52,211	193,873	1434	1,07	0,97	67,52	206,02	1,90	784,95	925,64	234,18	13,29	1918,44	258,45	20,69	189,15

2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	1/24 (12)	25	0,655	0,047	1,554	9	0,03	0,01	2,50	0,00	0,00	5,00	15,50	5,25	0,17	24,75	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46	6,50	38,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,80	184,25	72,77	31,29	62,23
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,198	0,000	6,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,63	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	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,657	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	66,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
6	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,06	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за завтрак:			625	29,366	21,075	75,926	576	0,27	0,61	21,08	40,67	2,74	215,05	397,71	119,29	5,52	919,09	83,48	35,15	72,58
Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	60	0,633	5,272	4,855	69	0,03	0,02	3,45	0,00	0,00	11,30	23,09	10,11	0,39	161,45	29,88	1,76	14,22
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
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	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	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30	397 (21)	160	12,247	6,521	4,859	126	0,12	0,12	3,65	20,73	7,61	32,49	146,51	25,12	0,93	277,59	123,86	27,98	256,50
7	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,66	12,09	71,35	23,27	0,52	44,86	76,71	6,92	22,91
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Виташка" сахар 1,2	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,26	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
9	Хлеб * Полезный* (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,384	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,80	0,00
11	Печенье " Атланта шоколад"	(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
Итого за обед:			922	25,196	26,864	105,772	766	0,57	0,32	37,11	58,24	7,84	219,43	461,88	127,23	5,24	1032,65	314,16	41,85	331,91
Итого за день:			45,562	47,939	181,698	1340	0,84	0,93	58,19	98,91	10,58	434,48	859,59	246,53	10,75	1951,74	307,63	77,00	404,59	
3 день																				
Завтрак																				
1	Голубцы рубленные в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,976	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
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	28,84	1,11	832,07	85,48	0,75	37,95
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,80	0,00	53,06	39,59	5,06	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
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	36,00	0,00	0,00	0,00
5	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			554	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1678,50	147,45	18,89	144,58

Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,080	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	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308	88	0,08	0,08	10,43	12,02	0,08	28,59	55,97	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85
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	Гуляш из говядины 55/55	437 (21)	110	13,365	15,186	3,393	204	0,05	0,11	1,07	0,02	0,00	18,29	153,76	20,40	2,28	280,23	82,85	1,42	53,19
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	8,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
6	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
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	Рулет с маком	(25)	60	4,089	6,618	30,186	197	0,03	0,02	0,01	0,03	0,08	124,24	92,03	35,30	1,13	37,32	14,46	3,45	9,43
Итого за обед:			870	27,816	31,728	110,100	837	0,48	0,35	16,52	30,66	0,18	235,22	558,56	228,42	9,71	1199,13	209,76	8,80	114,63
Итого за день:				49,660	44,964	177,622	1314	0,80	0,53	34,08	139,00	0,24	379,80	847,04	299,82	13,08	2277,63	357,22	27,60	259,41
4 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	160	18,658	12,593	31,802	316	0,08	0,20	0,25	13,56	0,34	190,17	272,00	35,29	1,48	234,99	62,60	31,82	65,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,18	27,09	0,22	0,00	0,34
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	4,82	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка молочная	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,06	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за завтрак:			575	23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	35,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
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	6,78	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	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	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	208,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61
7	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	99	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
Итого за обед:			817	25,546	27,519	101,994	758	0,52	0,33	108,33	27,88	0,13	149,78	458,33	120,65	7,07	1082,97	171,80	12,28	128,10
Итого за день:				48,699	41,143	195,455	1347	0,68	0,69	123,51	41,61	0,58	407,26	808,40	183,84	12,98	1808,82	257,47	46,84	211,38
5 день																				
Завтрак																				

1	Котлета "Богатырь" (из дыблят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,84	263,62	84,99	15,11	65,94	
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	62,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44	
3	Соус овощной по "Болгарски"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,08	0,07	26,94	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30	
4	Чай с лимоном 200/10/7	696 (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	0,02	
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	Арбуз свежий	627 (21)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за завтрак:				767	22,351	15,978	76,673	540	0,37	0,29	44,79	23,90	0,18	146,47	349,03	537,11	6,96	741,86	198,80	16,40	118,29
Обед																					
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20	
2	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	20,58	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	0,80	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	3,67	2,85	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74	
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,942	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	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,452	10,892	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,99	5,48	317,79	105,36	26,17	64,53	
7	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,00	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73	
8	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	
9	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	
10	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37	
Итого за обед:				932	29,564	27,402	98,314	758	0,66	1,02	36,70	61,99	0,41	152,67	531,46	123,82	10,32	1687,44	227,55	31,00	158,27
Итого за день:				51,915	43,381	174,987	1298	1,03	1,31	75,49	85,89	0,59	299,15	880,49	660,93	17,27	2429,30	426,34	47,40	276,56	
Итого за неделю:				242,950	229,638	923,635	6733	4,41	4,44	358,79	571,43	13,88	2305,63	5321,15	1625,30	67,37	10385,93	1697,11	219,53	1340,99	
2 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	80,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21	
2	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,68	118,75	16,96	0,28	174,30	11,88	2,64	26,40	
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)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44	
Итого за завтрак:				590	20,440	21,828	76,793	585	0,37	0,72	14,38	202,27	1,94	534,76	460,59	75,59	4,48	591,85	44,33	21,50	80,91
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	Расолынок ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	58,91	1,89	26,05	

3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	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	Пальмени "Сытные" отварные	664 (12)	190	15,366	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)	50	0,408	1,048	6,893	39	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	5,15	9,19	6,17	0,29	101,25	17,56	0,44	0,67
7	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,318	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,98	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,10
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 шоколад"	(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	2,00
	Итого за обед:		842	22,392	30,134	164,590	779	0,30	0,19	93,40	27,88	0,17	153,79	222,60	81,74	4,42	788,98	272,49	5,70	43,94
	Итого за день:			42,832	51,962	181,383	1365	0,67	0,90	107,78	230,15	2,11	688,55	683,19	157,33	8,90	1380,84	316,82	27,21	124,85
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,628	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	19,165	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	832,07	85,48	0,75	37,95
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	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 домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,82	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,80	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		720	17,828	20,527	88,360	609	0,36	0,24	26,33	36,24	6,54	117,40	296,79	84,23	6,58	1341,86	179,27	30,63	286,19
	Обед																			
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 из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250	2,826	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,08	40,64	75,53	25,24	1,16	401,84	56,40	2,04	23,76
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	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	0,06	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,65	12,03	0,06	19,06	117,23	18,86	1,61	336,84	4,66	14,85	84,55
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 ассортименте г/л	(12)	200	0,507	0,376	22,662	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)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		878	28,761	19,153	103,940	703	0,58	0,24	166,74	42,64	0,17	190,48	458,88	136,26	6,82	1155,24	223,88	17,12	142,43
	Итого за день:			46,588	39,680	192,299	1313	0,94	0,47	193,08	78,88	6,71	307,88	755,67	220,49	13,40	2497,19	493,15	47,75	428,62
	3 день																			
	Завтрак																			

1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,848	302	0,05	0,27	0,69	0,46	0,45	155,28	228,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57
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	Фрукты свежие (груши)	(12)	1/120	0,406	0,336	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,05	0,11	10,56
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	93,51	2,43	4,77	11,94
Итого за завтрак:			557	20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	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)	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	Говядина в кисло-сладком соусе 60/60	442 (21)	120	15,801	18,275	9,747	267	0,07	0,13	2,21	0,00	0,00	23,28	194,84	30,48	3,11	356,83	91,01	1,65	61,11
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
7	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,80	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
Итого за обед:			853	27,305	28,539	88,791	721	0,55	0,36	38,07	30,62	0,11	153,65	542,70	217,45	10,25	1227,00	194,90	5,84	111,03
Итого за день:			48,112	46,926	174,517	1313	0,67	0,72	47,62	37,12	0,75	429,26	887,78	291,07	16,06	1625,15	208,41	39,29	179,73	
4 день																				
Завтрак																				
1	Омлет с кабачками	(25)	160	12,969	16,664	3,436	216	0,07	0,47	1,78	39,52	2,67	106,62	234,06	19,32	2,71	229,71	27,42	32,14	64,44
2	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	1,26	131,08	3,96	0,88	8,80
3	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
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за завтрак:			600	29,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,06	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,03	1082,33	41,94	37,12	91,26
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	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	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	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	Жаркое по-домашнему из говядины 60/150	436 (21)	210	16,193	17,101	18,562	293	0,15	0,18	10,74	0,02	0,00	29,27	226,36	45,69	3,39	886,03	81,85	1,70	89,91
6	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витощка"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	25,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00

8	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,883	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46
	Итого за обед:		853	24,153	27,037	103,357	753	0,42	0,35	31,32	34,66	0,31	174,72	463,41	124,86	7,22	1647,83	150,40	5,63	129,15
	Итого за день:			45,055	50,495	184,894	1374	0,68	1,02	51,38	98,89	3,09	381,74	885,70	262,31	13,25	2730,17	196,34	42,75	220,41
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
2	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
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,896	31,295	178	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	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	Кекс * Столичный *	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,56	3,20	3,33	27,31
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	Арбуз порциями	(12)	210	1,065	0,197	11,825	53	0,08	0,13	14,70	0,00	0,00	29,40	14,70	470,40	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		760	19,946	35,269	96,593	784	0,42	1,48	26,83	3557,23	0,25	115,02	400,48	539,19	9,61	524,64	203,89	32,37	202,28
	Обед																			
1	Закуска овощная по * Болгарски*	(0)	60	1,513	2,565	8,937	57	0,05	0,06	29,47	0,00	0,00	21,61	34,04	19,55	0,84	256,70	33,98	0,98	16,19
2	Суп картофельный с вермишелью	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	406,40	56,18	0,26	29,37
3	Говядина отварная (для первых блюд)	411 (21)	15	3,603	3,218	0,079	44	0,01	0,03	0,04	0,00	0,00	4,17	40,73	5,04	0,59	67,66	22,38	0,00	13,73
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 ** (охл) с черносливом 50/50	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58
6	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
7	Напиток * Лесная ягода*	(25)	200	0,153	0,002	11,949	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)	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
9	Пирожки печеные с повидлом	667 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
	Итого за обед:		897	29,455	23,079	131,873	853	0,51	0,23	40,22	19,86	0,18	140,74	447,96	131,56	6,28	1305,97	273,32	30,12	192,35
	Итого за день:			49,401	58,348	228,466	1637	0,93	1,71	67,05	3577,09	0,43	255,76	848,44	670,74	15,90	1830,62	477,21	62,49	394,63
	Итого за неделю:			231,988	247,411	961,560	7001	3,89	4,82	466,89	4022,13	13,10	2063,19	4060,78	1601,94	67,51	10063,87	1603,93	210,48	1348,23
	Среднее значение за период:			47,49	47,70	188,52	1373	0,83	0,93	82,57	459,36	2,79	436,88	838,19	322,72	13,49	2044,330,10	43,90	268,92	

Всего: 13734 : 10 = 1373 ккал
Всего: 474,939 : 10 = 47,494 грамм белка
Всего: 477,049 : 10 = 47,705 грамм жира
Всего: 1885,195 : 10 = 188,519 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

- 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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

Примечание:

Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	100	1,055	8,786	8,091	116	0,05	0,04	5,74	0,00	0,00	18,83	38,48	18,85	0,65	269,09	49,80	2,93	23,89
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,08	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
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	9,83	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	6,89	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	397 (21)	160	12,247	6,521	4,659	126	0,12	0,12	3,65	20,73	7,61	32,49	146,51	25,12	0,93	277,59	123,66	27,98	256,50
6	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	93,85	94,45	8,30	27,49
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	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	Хлебешек 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
10	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
Итого за обед:			1043	28,710	29,445	125,966	884	0,80	0,38	40,41	53,89	7,73	304,53	603,70	167,61	7,11	1301,38	374,09	46,93	348,66
Полдник																				
1	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	6,450	6,018	6,892	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)	75	7,389	10,675	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,26	45,65	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	826,40	1,80	0,00	1,80
Итого за полдник:			455	18,121	16,691	73,610	517	0,23	0,51	19,27	43,05	0,26	304,05	342,35	117,90	2,10	998,31	11,18	12,31	24,29
Итого за день:			46831	46,136	199,576	1401	1,02	0,89	59,69	96,94	8,90	608,58	946,05	285,51	9,21	2299,68	385,26	59,24	372,95	
3 день																				
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308	88	0,08	0,06	10,43	12,02	0,06	28,59	55,97	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85
3	Печень тушенная в соусе 75/75	408 (12)	150	16,735	12,563	13,639	235	0,25	1,90	16,04	5253,53	0,02	43,49	322,51	25,28	6,89	347,70	186,21	39,31	225,21
4	Каша гречневая рассыпчатая *	608 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99
5	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,62	0,35	0,00	0,53
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	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
Итого за обед:			1000	33,667	29,104	138,683	951	0,83	2,17	34,27	6280,69	0,21	287,11	818,41	276,70	16,07	1436,34	302,93	47,35	291,00
Полдник																				
1	Пицца "Маргарита"	(0)	160	17,785	18,685	31,315	365	0,07	0,22	3,40	4,92	0,71	584,31	384,35	44,01	1,19	189,75	17,48	11,75	17,77

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 5

« 01 » _____ 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШП-1"

Л.Г. Оганесова
« 02 » _____ 2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на осенний период 2023 г
стоимостью 200-00 р. (родительская плата)**

№	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	Л,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Суп картофельный с горохом	138 (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	6,60	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком	416 (25)	100	12,662	17,541	13,161	281	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,60	170,89	28,62	2,69	230,70	82,77	2,66	41,50
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	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полозный" (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 "Веселушка"	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
Итого за обед:			943	26,676	31,778	115,575	855	0,68	0,35	47,26	12,04	0,08	208,61	505,02	161,99	8,99	1758,81	155,21	11,28	142,33
Итого за день:				26,676	31,778	115,575	855	0,68	0,35	47,26	12,04	0,08	208,61	505,02	161,99	8,99	1758,81	155,21	11,28	142,33
2 день																				
Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,015	6,338	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	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	83	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
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	6,60	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53

5	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30	397 (21)	160	12,247	6,521	4,659	126	0,12	0,12	3,65	20,73	7,61	32,49	146,51	25,12	0,93	277,59	123,66	27,98	256,50
6	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	65,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витощка"	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	0,00	35,97	0,34	0,09	2,90
8	Хлеб * Полезный* (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	Итого за обед:		993	22,895	24,567	114,681	771	0,69	0,33	37,55	53,91	7,73	275,47	504,24	154,33	5,53	1053,63	292,36	46,82	344,91
	Итого за день:			22,895	24,567	114,681	771	0,69	0,33	37,55	53,91	7,73	275,47	504,24	154,33	5,53	1053,63	292,36	46,82	344,91
	3 день																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308	86	0,08	0,06	10,43	12,02	0,06	28,59	55,87	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85
3	Печень тушенная в соусе 60/60	408 (12)	120	13,388	10,050	10,911	188	0,20	1,52	12,83	4202,82	0,01	34,79	258,01	20,22	5,51	278,16	132,10	31,45	180,16
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,80	263,78	64,79	4,15	16,99
5	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,296	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
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	60,70	6,60	3,60	0,00
	Итого за обед:		920	27,702	20,220	118,799	768	0,85	1,80	29,65	4229,96	0,14	214,37	721,58	252,74	14,33	1370,98	261,64	39,64	235,13
	Итого за день:			27,702	20,220	118,799	768	0,85	1,80	29,65	4229,96	0,14	214,37	721,58	252,74	14,33	1370,98	261,64	39,64	235,13
	4 день																			
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов из свинины 75/180	403 (12)	255	18,521	33,334	42,756	537	0,61	0,18	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,84	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,264	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	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)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,88	1,21	3,73
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	60,70	6,60	3,60	0,00
	Итого за обед:		933	25,719	41,544	124,935	977	1,05	0,39	120,18	30,89	0,13	225,35	547,67	160,13	7,73	1314,43	142,99	19,51	119,10

	Итого за день:			25,719	41,544	124,935	977	1,05	0,39	120,18	30,89	0,13	225,35	547,67	160,13	7,73	1314,4 ₃	142,99	19,51	119,10
	5 день																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	90	0,04	0,04	6,01	12,02	0,08	31,87	43,97	20,56	0,96	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	0,38	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	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,81	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,62
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	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
8	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(9)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	95,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Сдоба майская	(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24
	Итого за обед:		977	23,911	24,848	113,744	774	0,71	0,84	35,34	45,56	0,21	173,42	507,88	139,03	9,76	1828,9 ₇	182,68	26,27	140,86
	Итого за день:			23,911	24,848	113,744	774	0,71	0,84	35,34	45,56	0,21	173,42	507,88	139,03	9,76	1828,9 ₇	182,68	26,27	140,86
	6 день																			
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	50	0,485	0,094	1,816	10	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	145,00	1,00	0,20	10,00
2	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	96,00	1,00	0,00	3,50
3	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,240	6,413	20,766	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
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,89	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	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
6	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	95,53	6,30	27,49
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)	(9)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	95,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Плюшка новомосковская	1 (25)	60	4,045	3,676	32,587	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,83	7,43	0,55	66,83	26,15	3,83	11,33
	Итого за обед:		1013	27,550	21,656	149,531	903	0,66	0,31	27,49	41,41	7,89	202,05	493,53	138,40	6,71	1122,9 ₅	336,43	45,30	339,06
	Итого за день:			27,550	21,656	149,531	903	0,66	0,31	27,49	41,41	7,89	202,05	493,53	138,40	6,71	1122,9 ₅	336,43	45,30	339,06
	Итого за неделю:			154,452	164,614	737,266	5048	4,64	4,03	297,47	4413,7 ₇	16,18	1290,2 ₈	3279,93	1006,6 ₂	53,06	8446,8 ₇	1371,3 ₀	188,62	1321,3 ₉
	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			

1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	110	1,180	10,412	7,579	129	0,01	0,03	3,96	0,00	0,00	44,38	39,73	19,67	1,30	236,95	138,36	3,94	23,12
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	180	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
4	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
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	Итого за обед:		850	20,856	27,654	103,185	745	0,40	0,22	92,68	12,02	0,06	241,33	296,15	103,82	5,54	949,04	324,39	13,39	49,89
	Итого за день:			20,856	27,654	103,185	745	0,40	0,22	92,68	12,02	0,06	241,33	296,15	103,82	5,54	949,04	324,39	13,39	49,89
	2 день																			
	Обед																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,278	8,359	9,363	118	0,05	0,05	3,39	0,02	0,00	41,48	55,40	33,64	0,88	207,67	175,89	2,84	49,58
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	76,53	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	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,829	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	16,88	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,85	99,34	28,78	0,94	118,26	106,55	0,06	12,52
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	Итого за обед:		955	27,085	24,211	129,964	846	0,68	0,23	47,13	45,18	0,18	279,16	530,51	181,09	7,58	1268,73	350,87	23,43	171,89
	Итого за день:			27,085	24,211	129,964	846	0,68	0,23	47,13	45,18	0,18	279,16	530,51	181,09	7,58	1268,73	350,87	23,43	171,89
	3 день																			
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	250,00	2,00	0,39	20,00
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	20,89	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	Сердце тушенное в соусе 70/70	405 (12)	140	15,296	9,966	6,353	176	0,31	0,70	2,73	13,97	0,00	19,97	224,66	28,83	5,10	295,60	96,31	24,33	60,02
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98
7	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,80	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

Итого за обед:			966	30,019	20,949	106,860	736	0,96	1,00	46,58	44,10	0,13	215,31	680,59	265,39	14,25	1394,9 ₁	224,26	32,89	119,68
Итого за день:			30,019	20,949	106,860	736	0,96	1,00	46,58	44,10	0,13	215,31	680,59	265,39	14,25	1394,9 ₁	224,26	32,89	119,68	
4 день																				
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	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	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	8,00	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	0,053	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,89	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Жаркое по-домашнему 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	366	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	696,11	45,18	2,06	71,56
6	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	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
Итого за обед:			958	24,677	37,775	112,785	890	0,84	0,41	31,28	40,16	0,39	187,61	507,21	142,91	7,22	1873,7 ₃	121,49	7,09	117,42
Итого за день:			24,677	37,775	112,785	890	0,84	0,41	31,28	40,16	0,39	187,61	507,21	142,91	7,22	1873,7 ₃	121,49	7,09	117,42	
5 день																				
Обед																				
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	100	2,522	4,275	11,562	95	0,09	0,10	47,48	0,00	0,00	36,02	56,73	32,59	1,40	427,83	56,63	1,64	26,99
2	Суп картофельный с вермишелью	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	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	113,58	25,51	1,29	334,76	57,13	15,49	83,82
4	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,829	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,83	53,85	94,45	8,30	27,49
5	Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,082	11,840	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
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	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
Итого за обед:			940	26,151	23,004	144,287	889	0,62	0,26	56,86	22,42	0,24	164,54	459,70	147,24	6,38	1396,2 ₃	278,16	30,12	179,22
Итого за день:			26,151	23,004	144,287	889	0,62	0,26	56,86	22,42	0,24	164,54	459,70	147,24	6,38	1396,2 ₃	278,16	30,12	179,22	
6 день																				
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Суп с рысом и свежими помидорами	108 (22)	250	1,498	3,211	14,759	94	0,07	0,03	2,04	12,02	0,06	16,18	42,50	17,74	0,49	88,54	70,74	2,75	20,53
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	Котлета "Рыбка" из горбуши и мяса	(26)	100	10,854	20,801	6,053	255	0,21	0,09	0,85	6,22	3,87	28,91	151,98	27,61	1,57	208,89	145,00	17,35	149,26
5	Пюре картофельное	(25)	100	1,726	2,652	12,790	82	0,08	0,07	6,92	15,78	0,04	28,96	56,91	19,09	0,74	421,38	56,99	0,50	25,30

6	Капуста свежая тушеная	534 (21)	100	2,053	2,820	9,464	71	0,03	0,05	21,91	8,42	0,04	55,37	39,91	20,08	0,81	340,15	38,03	0,41	12,80
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	34,88	0,09	0,10	1,58
8	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
9	Пирожное "Подсолнушек"	(0)	25	1,372	4,078	14,667	101	0,01	0,02	0,01	14,78	0,13	6,88	16,63	2,22	0,22	19,34	0,82	1,38	3,76
	Итого за обед:		966	21,353	34,324	103,873	810	0,70	0,32	49,33	57,22	4,14	231,65	486,30	147,88	6,76	1483,51	313,79	22,52	220,39
	Итого за день:			21,353	34,324	103,873	810	0,70	0,32	49,33	57,22	4,14	231,65	486,30	147,88	6,76	1483,51	313,79	22,52	220,39
	Итого за неделю:			150,141	167,918	700,954	4916	4,21	2,44	323,87	221,16	5,13	1319,60	2860,46	988,33	47,74	8366,15	1612,97	129,44	858,49
	Среднее значение за период:			25,38	27,71	119,85	830	0,74	0,54	51,78	386,24	1,78	218,24	520,03	166,25	8,40	1491,25	248,69	26,52	181,66

Всего: 9964 : 12 = 830 ккал

Всего: 304,593 : 12 = 25,383 грамм белка

Всего: 332,532 : 12 = 27,711 грамм жира

Всего: 1438,219 : 12 = 119,852 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

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

22 - Сборник рец.блюд и кул. изд диет.питания для п.о.л. 2002г.

25 - Техничко-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СШ № 5

« 01 » 01 2023 г.

МБОУ
"СШ №5"

УТВЕРЖДАЮ:
Директор СДО "КШП-1"
С.А. Сидорова
"01" сентября 2023 г.

Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на осенний период 2023 года
стоимостью 48-28 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	Na,мг	Ca,мг	F,мг
1 неделя																				
1 день																				
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 25/50	3 (21)	75	8,716	7,163	24,282	196	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,0
2	Чай с лимоном 200/10/7 *	688 (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	0,6
Итого за день:				8,928	7,169	33,225	233	0,01	0,10	3,01	0,05	0,28	257,42	158,72	18,42	0,96	38,41	0,01	3,60	0,6
2 день																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	288	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	166,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,4
2	Батон "Вкусный"	(25)	40	2,069	0,229	18,302	64	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
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
Итого за день:				9,761	9,370	65,427	388	0,14	0,17	0,70	85,99	0,11	161,38	223,86	44,41	2,91	236,22	51,62	33,10	22,4
3 день																				
1	Булочка домашняя	789 (21)	70	4,239	7,852	39,303	246	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,09	41,09	7,31	0,60	53,79	17,00	5,25	14,01
2	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
Итого за день:				8,971	15,472	47,334	364	0,08	0,02	0,60	60,03	0,03	259,09	41,09	35,31	184,60	53,79	17,00	5,25	14,01
4 день																				
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	70	4,252	3,577	33,133	182	0,04	0,03	0,06	0,11	0,09	24,19	49,03	8,22	0,57	65,70	27,29	3,95	11,51
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 (яблоко)	627 (21)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за день:				4,884	3,629	54,992	272	0,08	0,06	14,10	0,11	0,09	51,21	71,61	24,65	4,39	454,90	29,75	4,32	21,36
5 день																				
1	Пряник "Шоколадный" с миндалем	(0)	80	2,324	5,471	21,974	146	0,02	0,03	0,01	18,81	0,18	7,48	23,44	3,18	0,34	25,51	0,97	2,17	5,81
2	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

Итого за день:			4,619	7,249	33,271	217	0,03	0,09	0,27	43,50	0,18	67,20	96,64	30,63	1,59	166,59	4,93	3,05	14,	
6 день																				
1	Плюшка новомосковская *	1 (25)	60	4,045	3,676	32,567	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,83	7,43	0,55	56,83	26,15	3,83	11,
2	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	182,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,0
Итого за день:				12,495	9,692	39,259	294	0,12	0,32	1,23	40,07	0,06	261,42	234,83	37,43	0,75	336,83	26,15	3,83	11,
Итого за неделю:				49,658	52,581	273,508	1786	0,46	0,75	19,92	229,75	0,74	1057,73	826,75	190,85	195,19	1274,74	129,46	53,16	84,
2 неделя																				
1 день																				
1	Каша молочная рисовая жидкая м/н 200/10	257 (12)	210	4,209	8,436	29,560	211	0,11	0,14	0,55	75,96	0,11	118,54	126,93	25,49	0,49	150,49	36,50	5,98	32,1
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	0,0
3	Батон "Вкусный"	(25)	40	2,069	0,228	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	0,0
Итого за день:				6,436	8,665	56,604	330	0,11	0,14	0,59	75,96	0,11	123,16	134,11	29,32	1,23	150,49	36,50	5,98	32,1
2 день																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	18,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,0
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	0,0
Итого за день:				8,377	7,673	22,468	192	0,01	0,11	0,25	0,06	0,33	304,62	187,18	20,33	0,95	30,00	0,00	4,29	0,0
3 день																				
1	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	0,0
2	Напиток растворимый "Цижорий" 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	8,8
Итого за день:				4,380	4,192	33,891	191	0,06	0,06	0,26	84,60	0,00	53,56	39,88	10,66	0,50	58,10	3,96	0,88	8,8
4 день																				
1	Напиток кисло-молочный (йогурт, кефир, ряженка)	(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	0,0
2	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	0,0
Итого за день:				9,675	11,915	21,916	234	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,0
5 день																				
1	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	110	9,744	6,123	42,195	263	0,06	0,11	0,08	2,32	0,19	62,20	115,91	15,19	0,90	99,03	25,81	13,53	24,47
2	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	8,8
Итого за день:				12,040	7,901	53,493	333	0,07	0,17	0,34	27,01	0,19	121,93	189,12	42,66	2,15	230,11	29,77	14,41	33,27
6 день																				
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	3,57	11,13
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 (яблоко)	627 (21)	1/140	0,473	0,053	13,118	56	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за день:				4,316	3,668	53,482	264	0,08	0,04	14,04	0,03	0,04	37,08	59,43	22,88	4,34	438,02	18,55	4,03	20,99
Итого за неделю:				45,224	44,015	241,855	1644	0,41	0,82	16,69	227,66	0,67	884,35	801,72	155,85	9,38	1186,72	88,78	29,59	95,26

Всего: 3310 : 12 = 276 ккал

Всего: 94,882 : 12 = 7,907 грамм белка

Всего: 96,696 : 12 = 8,050 грамм жира

Всего: 515,362 : 12 = 42,947 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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ ООШ № 5 _____
 « 01 » _____ 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)
 для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ
 на осенний период 2023 г
 стоимостью 398-00 р (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,рети. зек.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	Na,мг	Se, мкг	F,мкг	
1 неделя																					
1 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	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,726	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	53,84	6,51	0,80	88,73	71,39	0,00	17,49	
4	Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком	416 (25)	90	11,396	15,787	11,845	235	0,12	0,09	0,36	0,00	0,00	43,82	153,62	25,76	2,42	207,63	83,49	2,39	37,35	
5	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,06	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	Сок фруктово-ягодный в ассортименте 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	
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	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	28,90	14,36	2,28	6,65	
Итого за обед:			880	28,682	31,859	117,865	873	0,75	0,33	53,65	12,04	0,11	212,38	499,78	162,83	9,18	1411,34	212,89	9,65	134,92	
Полдник																					
1	Сырники из творога	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,64	169,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60	
2	Соус из курицы	(12)	25	0,066	0,009	14,404	58	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,18	4,59	2,20	0,11	32,53	0,00	0,00	0,00	
3	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	
4	Фрукты свежие (груши)	(12)	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:			445	18,814	12,960	60,705	435	0,27	0,64	13,50	140,57	1,56	322,48	331,83	53,96	3,71	494,65	53,12	28,13	66,56	
Итого за день:				47,496	44,818	178,570	1308	1,02	0,97	67,15	152,60	1,67	534,87	831,61	216,79	12,90	1906,00	266,01	37,78	201,48	
2 день																					

Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	60	0,633	5,272	4,855	69	0,03	0,02	3,45	0,00	0,00	11,30	23,09	10,11	0,39	161,45	29,86	1,76	14,22
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,60	18,85	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
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	2,85	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30	397 (21)	160	12,247	6,521	4,659	126	0,12	0,12	3,65	20,73	7,61	32,49	146,51	25,12	0,93	277,59	123,66	27,98	256,50
6	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	76,71	6,92	22,91
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витощка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,48	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	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
10	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	40	2,902	7,598	26,905	196	0,04	0,04	0,01	19,74	0,22	41,60	37,07	14,67	0,68	30,86	1,19	2,25	5,19
Итого за обед:			945	27,786	31,706	120,104	877	0,59	0,35	35,12	68,11	7,95	238,02	491,97	134,80	5,74	1063,06	332,55	42,91	338,53
Полдник																				
1	Йогурт питьевой клубничный	(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)	75	7,389	10,675	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,28	45,65	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49
3	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,80	1,08	826,40	1,80	0,00	1,80
Итого за полдник:			455	18,121	16,691	73,610	517	0,23	0,51	19,27	43,05	0,26	304,05	342,35	117,90	2,10	998,31	11,18	12,31	24,29
Итого за день:			455	45,907	48,397	193,714	1394	0,82	0,85	54,39	111,16	8,21	542,07	834,32	252,70	7,84	2061,37	343,73	55,23	362,82
3 день																				
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308	86	0,08	0,06	10,43	12,02	0,06	28,59	56,97	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85
3	Гуляш из говядины 60/60	437 (21)	120	14,580	16,566	3,702	222	0,05	0,12	1,17	0,02	0,00	19,95	167,74	22,25	2,49	305,70	90,38	1,55	58,02
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,909	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,90	3,46	14,18
5	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
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	Рулет с маком	(25)	60	4,089	6,618	30,188	197	0,03	0,02	0,01	0,03	0,06	124,24	82,03	35,30	1,13	37,32	14,46	3,46	9,43
Итого за обед:			870	28,824	31,888	110,095	842	0,49	0,35	16,81	24,66	0,18	229,14	567,23	229,49	9,90	1214,98	216,51	8,89	118,19
Полдник																				
1	Пицца "Маргарита"	(0)	150	16,674	17,517	29,368	342	0,06	0,21	3,19	4,62	0,67	547,79	360,33	41,26	1,12	177,89	16,39	11,03	16,65
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 (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за полдник:		400	18,298	18,604	53,244	454	0,11	0,29	17,45	29,22	0,67	623,26	415,31	59,51	4,30	625,19	22,81	12,27	35,31
	Итого за день:			47,123	50,472	163,339	1296	0,60	0,64	34,06	53,88	0,84	852,40	602,54	289,09	14,20	1840,17	239,33	21,17	153,59
	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	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	36,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
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	10,06	0,07	0,09	0,53
5	Плов из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,58	321,87	59,63	8,75	76,61
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	10,98	2,96	2,96	0,55	8,36	0,18	0,00	0,18
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	95,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
	Итого за обед:		813	25,463	26,803	161,898	752	0,52	0,32	199,32	24,88	0,13	148,14	456,60	120,96	7,07	1081,51	171,43	12,29	127,54
	Полдник																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902	316	0,08	0,28	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	65,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
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	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,20	0,34	9,15
	Итого за полдник:		570	22,390	15,197	93,622	601	0,15	0,34	14,25	13,63	0,41	238,33	332,49	60,15	5,69	675,83	84,64	34,99	83,05
	Итого за день:			47,854	42,100	195,520	1352	0,66	0,67	123,57	38,51	0,53	386,47	789,10	181,11	12,76	1757,34	256,07	47,27	210,59
	5 день																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	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	21,32	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)	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)	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
6	Сердце тушеное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,355	9,980	6,361	177	0,31	0,71	2,74	14,02	0,00	20,00	225,52	28,93	5,12	296,61	98,34	24,42	60,23
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 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
9	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
10	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37

Итого за обед:			920	28,425	26,680	97,739	745	0,64	0,97	28,51	60,99	0,41	146,79	513,49	120,35	9,92	1659,55	220,48	29,20	153,62
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	287,90	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	0,86	6,80
3	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за полдник:			540	17,283	17,268	84,988	564	0,18	0,23	21,42	24,66	0,23	287,13	309,40	116,48	3,39	952,40	65,72	14,92	66,38
Итого за день:				45,708	43,948	182,727	1309	0,82	1,20	49,93	85,66	0,64	433,92	822,69	236,84	13,31	2611,95	286,20	44,12	219,99
Итого за неделю:				234,088	229,734	913,871	6659	3,92	4,34	329,10	441,80	11,89	2749,72	4260,47	1176,44	61,01	10176,84	1391,33	205,57	1148,38
2 неделя																				
1 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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,648	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	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	66,73	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	3,67	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
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	8,70	0,05	0,06	0,35
6	Пельмени "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	121,96	0,00	0,00
7	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	61,00	14,06	0,35	0,54
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	2,98	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	28,60	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
10	Печенье " Атланта шоколад"	(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
Итого за обед:			847	26,917	33,540	103,055	822	0,31	0,22	92,89	24,88	0,17	157,90	271,75	86,62	5,16	850,66	339,97	5,60	60,55
Полдник																				
1	Какао-напиток "Витощка", 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	16,98	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
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	823,18	4,72	17,09	22,64
3	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за полдник:			460	19,862	15,720	60,227	462	0,31	0,64	21,50	140,66	1,92	495,42	404,37	58,25	4,37	686,68	19,07	20,09	58,80
Итого за день:				46,779	49,259	163,282	1284	0,62	0,86	114,40	165,54	2,09	653,32	676,12	144,87	9,53	1537,33	359,04	25,69	119,44
2 день																				
Обед																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,058	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 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	66,40	2,04	23,76	
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	53,84	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49	
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	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	
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,698	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 ассортименте 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)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед:				878	28,761	19,153	103,940	793	6,58	0,24	166,74	42,64	0,17	190,48	458,88	136,26	6,82	1155,24	223,88	17,12	142,43
Полдник																					
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	Булочка *Романтика* с творогом	(25)	75	7,389	10,675	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,26	45,85	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49	
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/150	0,507	0,056	14,053	59	0,04	0,03	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	417,00	2,64	0,39	10,55	
Итого за полдник:				425	15,781	18,684	75,255	532	0,73	1,20	38,07	305,29	4,76	311,92	308,32	50,52	4,37	786,03	23,61	15,80	66,39
Итого за день:				44,542	37,837	179,195	1235	1,31	1,44	204,81	347,93	4,93	502,40	767,21	186,78	11,20	1941,27	247,49	32,92	298,73	
3 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	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	88	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)	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	Говядина в кисло-сладком соусе 60/60	442 (21)	120	15,801	18,275	9,747	267	0,07	0,13	2,21	0,00	0,00	23,28	194,84	30,48	3,11	356,83	91,01	1,65	61,11	
6	Каша гречневая рассыпчатая	608 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15	
7	Напиток *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	
Итого за обед:				853	27,305	28,539	88,791	721	0,55	0,36	38,07	30,62	0,11	153,65	542,70	217,45	10,25	1227,00	194,00	5,84	111,03
Полдник																					
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	0,69	6,46	0,45	155,28	228,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57	
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	Розочка *МАКОВАЯ*	(25)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94	
4	Фрукты свежие (груши)	(12)	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:				557	20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69

	Итого за день:			48,112	46,926	174,517	1313	0,67	0,72	47,62	37,12	0,75	429,26	887,78	291,07	16,06	1625,15	206,41	39,29	179,73
	4 день																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	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	36,32	44,88	20,83	1,01	296,13	69,63	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	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	9,83	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	Жаркое по-домашнему из говядины 60/150	436 (21)	210	16,193	17,101	18,582	293	0,15	0,18	10,74	0,02	0,00	29,27	226,36	45,89	3,39	866,03	81,85	1,70	89,91
7	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витощка"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	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	Пирог маняный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,883	174	0,03	0,05	0,04	18,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46
	Итого за обед:		873	28,880	31,272	103,357	810	0,44	0,39	31,32	34,86	0,31	183,73	517,05	131,37	8,62	1734,57	227,79	5,63	146,64
	Полдник																			
1	Пицца "Морская" с горбушей ,сыром, томатом, огурцом	(25)	110	10,442	13,320	27,854	273	0,08	0,09	2,35	3,52	2,34	169,32	171,55	26,27	1,04	201,32	54,22	14,47	92,96
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 (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	95	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,80	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за полдник:		460	11,074	13,373	49,713	364	0,12	0,12	16,39	3,52	2,34	196,34	194,12	42,70	4,86	590,52	56,68	14,84	102,82
	Итого за день:			39,954	44,645	153,070	1174	0,56	0,51	47,71	38,18	2,65	380,08	711,18	174,07	12,88	2325,08	284,47	20,46	249,46
	5 день																			
	Обед																			
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	60	1,513	2,585	6,937	57	0,05	0,06	28,47	0,00	0,00	21,61	34,04	19,55	0,84	256,70	33,98	0,98	16,19
2	Суп картофельный с вермишелью	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	411 (21)	15	3,603	3,218	0,079	44	0,01	0,03	0,04	0,00	0,00	4,17	40,73	5,04	0,59	67,66	22,38	0,00	13,73
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,090	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 70/70	(25)	140	17,049	9,657	14,716	214	0,07	0,02	2,05	0,02	0,00	36,31	158,98	35,72	1,80	468,69	79,98	21,68	117,35
6	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,80	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
7	Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,082	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
	Итого за обед:		896	31,866	24,852	119,767	828	0,32	0,21	39,45	79,84	0,09	124,83	422,43	130,01	5,98	1315,31	271,24	29,89	200,19
	Полдник																			

1	Йогурт питьевой клубничный	(0)	200	8,450	6,018	6,682	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	Ватрушка с творогом	741 (21)	75	7,687	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
3	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	861,20	1,90	0,00	1,90
	Итого за полдник:		465	18,525	10,230	75,790	469	0,22	0,48	20,27	40,04	0,13	309,77	336,39	121,54	1,99	1013,88	25,92	10,91	20,22
	Итого за день:			50,391	34,882	195,557	1298	0,73	0,68	59,72	119,88	0,22	434,59	758,81	251,56	7,96	2329,20	297,16	40,80	220,41
	Итого за неделю:			229,779	213,550	865,622	6304	3,89	4,21	474,25	708,65	10,65	2399,65	8901,10	1048,34	57,63	9758,03	1396,57	159,16	977,76

Всего: 12963 : 10 = 1296 ккал
Всего: 463,867 : 10 = 46,387 грамм белка
Всего: 443,284 : 10 = 44,328 грамм жира
Всего: 1779,493 : 10 = 177,949 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

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

Примечание:

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

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

1	Голубцы рубленные в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,878	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,848	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	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,80	0,00	53,08	39,59	5,86	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	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29
Итого за завтрак:			629	23,626	19,961	89,918	634	0,35	0,26	19,71	56,11	0,29	178,91	372,13	84,98	4,31	1280,69	172,10	25,72	168,46
Итого за день:				23,626	19,961	89,918	634	0,35	0,26	19,71	56,11	0,29	178,91	372,13	84,98	4,31	1280,69	172,10	25,72	168,46
4 день																				
Завтрак																				
1	Залеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,980	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,80	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	89	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
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 молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	90,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,88	361,40	2,29	0,34	9,15
Итого за завтрак:			620	26,456	13,410	104,441	644	0,18	0,38	14,35	9,24	0,49	259,10	376,37	65,90	5,87	634,81	74,88	36,54	62,75
Итого за день:				26,456	13,410	104,441	644	0,18	0,38	14,35	9,24	0,49	259,10	376,37	65,90	5,87	634,81	74,88	36,54	62,75
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	100	15,287	9,444	6,107	171	0,08	0,06	1,12	12,55	0,13	47,35	170,11	24,27	1,82	292,91	72,21	16,79	95,49
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,85	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
3	Соус овощной по "Болгарски"	(0)	50	1,148	2,121	5,405	45	0,04	0,05	16,84	0,00	0,00	14,93	26,52	15,15	0,63	194,56	28,13	0,77	13,31
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	Арбуз свежий	627 (21)	180	0,913	0,189	10,136	46	0,07	0,11	12,60	0,00	0,00	25,20	12,60	403,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			759	23,933	16,364	78,972	559	0,35	0,26	30,60	27,67	0,21	140,75	363,74	489,61	6,68	662,72	206,89	17,61	121,32
Итого за день:				23,933	16,364	78,972	559	0,35	0,26	30,60	27,67	0,21	140,75	363,74	489,61	6,68	662,72	206,89	17,61	121,32
6 день																				
Завтрак																				
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	150	13,446	15,781	28,789	311	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,031	16	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,80	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,07
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,88	361,40	2,29	0,34	9,15

4 день																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный	340 (21)	180	15,074	19,250	3,080	246	0,06	0,55	0,60	46,16	3,11	128,05	273,16	20,46	3,12	221,10	87,32	37,55	74,67
2	Кофейный напиток с молоком	325 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,89	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	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	Булочка *Фантазия*	24 (25)	40	2,658	4,885	20,905	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Фрукты свежие (Бананы)	(21)	1/170	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
Итого за завтрак:			620	23,229	26,108	82,715	659	0,29	0,74	17,87	70,88	3,23	235,65	474,59	139,19	6,64	1057,92	101,74	42,53	101,39
Итого за день:				23,229	26,108	82,715	659	0,29	0,74	17,87	70,88	3,23	235,65	474,59	139,19	6,64	1057,92	101,74	42,53	101,39
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени с луком, морковью	465 (21)	100	11,803	19,026	6,318	244	0,19	1,42	11,76	3936,00	0,00	26,26	240,51	22,15	5,14	246,40	112,63	31,92	182,36
2	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
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,06	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	6,742	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)	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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
7	Арбуз порциями	(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			895	22,165	27,172	107,189	762	0,55	1,62	27,33	3963,97	0,14	142,81	480,46	538,01	10,72	563,61	230,57	33,45	199,03
Итого за день:				22,165	27,172	107,189	762	0,55	1,62	27,33	3963,97	0,14	142,81	480,46	538,01	10,72	563,61	230,57	33,45	199,03
6 день																				
Завтрак																				
1	Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	65,11	2,67	23,39
2	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	265	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	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,63	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81
4	Чай с лимоном 200/10/7	688 (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	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:			587	19,861	23,793	84,809	633	0,18	0,11	13,01	6,51	0,06	82,03	151,66	58,19	3,88	578,51	183,50	5,86	35,09
Итого за день:				19,861	23,793	84,809	633	0,18	0,11	13,01	6,51	0,06	82,03	151,66	58,19	3,88	578,51	183,50	5,86	35,09
Итого за неделю:				127,750	136,205	549,887	3936	1,99	3,84	116,18	4247,66	12,55	1313,49	2201,89	1393,27	35,93	4401,53	810,48	172,98	768,26

Всего: 7441 : 12 = 620 ккал

Всего: 261,950 : 12 = 21,829 грамм белка

Всего: 252,738 : 12 = 21,061 грамм жира

Всего: 1029,758 : 12 = 85,813 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 №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год