

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 5



**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного горячего питания
для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ (2 смены)
на зимне-весенний период 2023 г
стоимостью 150 руб (субсидия и 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	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Вариант 1																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35
2	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины и свинины с луком	416 (25)	100	12,533	18,074	13,161	265	0,15	0,10	0,40	0,00	0,00	48,63	169,89	28,68	2,66	229,39	92,62	2,66	40,31
3	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
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	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:			657	19,659	34,230	73,380	680	0,49	0,28	22,65	0,02	0,00	206,14	415,69	131,35	7,15	1137,8₃	164,42	11,78	120,36
Вариант 2																				
1	Салат из квашеной капусты с луком	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
2	Сердце из говядины в соусе 75/75	406 (12)	150	16,387	11,091	6,803	193	0,33	0,75	2,89	14,97	0,00	21,11	240,55	30,80	5,46	316,00	103,68	26,20	64,54
3	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	850,06	57,88	0,48	47,68
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка молочная	779 (21)	70	5,244	1,359	35,556	175	0,05	0,06	0,17	0,26	0,15	49,88	71,28	11,80	0,61	101,92	28,49	3,28	10,84
Итого за 2:			710	26,040	21,614	84,575	637	0,56	0,94	42,81	30,34	0,23	139,57	443,43	97,08	8,85	1528,4₈	192,96	31,53	134,49
Итого за день:				45,699	55,843	157,954	1317	1,05	1,22	65,46	30,36	0,23	345,71	859,12	228,43	16,00	2666,3₁	357,38	43,31	254,86
2 день																				
Вариант 1																				

1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
3	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	72,73	19,14	4,14	16,84
6	Мандарины	(0)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого :			627	24,728	27,675	68,272	621	0,33	0,82	37,46	51,54	3,49	229,23	475,38	67,63	6,44	576,74	100,16	51,49	216,18
Вариант 2																				
1	Овощи запеченные в яичной заливке (капуста цветная, горошек, томаты свежие)	290 (5)	200	13,412	19,191	5,336	248	0,10	0,49	8,97	57,17	2,57	124,00	252,54	26,94	3,01	292,21	24,23	30,57	67,56
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Мучные кондитерские изделия без крема (Пирожное "Муза") ((0)	50	2,977	12,857	24,069	224	0,02	0,05	0,02	48,03	0,37	12,38	36,18	4,45	0,48	39,01	1,48	3,32	8,78
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
Итого за 2:			590	17,933	32,280	58,543	596	0,24	0,57	19,02	105,20	2,93	181,00	354,90	58,62	7,18	666,21	27,47	34,15	83,38
Итого за день:				42,661	59,955	126,815	1217	0,58	1,39	56,48	156,74	6,43	410,22	830,28	126,24	13,62	1242,95	127,63	85,65	299,57
3 день																				
Вариант																				
1	Голубцы любительские 102/42 (филе грудки цыпленка, свинина)	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11
2	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Пицца "Маргарита" (с соусом белым)	(0)	120	12,174	13,072	21,692	253	0,04	0,15	2,32	4,67	0,49	398,78	262,64	30,09	0,82	130,05	13,82	8,05	12,23
Итого :			684	23,626	27,520	72,666	633	0,39	0,34	26,06	33,12	0,56	516,51	507,55	103,62	4,68	1233,56	172,56	14,83	97,88
Вариант 2																				
1	Жаркое по-домашнему из свинины 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	386	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	996,11	45,18	2,06	71,56
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Ватрушка с брусникой	695 (12)	75	3,705	2,145	32,739	165	0,03	0,02	1,23	0,03	0,08	16,13	39,87	7,84	0,69	59,80	21,54	3,42	9,98
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
Итого за 2:			670	20,589	28,532	84,176	676	0,70	0,27	24,16	0,06	0,08	89,22	350,41	91,23	7,39	1390,90	68,48	5,74	88,58
Итого за день:				44,215	56,052	156,842	1309	1,10	0,61	50,22	33,18	0,64	605,73	857,96	194,85	12,07	2624,47	241,03	20,57	186,46
4 день																				

Вариант																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус из яблок и кураги	(25)	50	0,137	0,029	9,997	41	0,00	0,01	0,30	0,00	0,00	6,27	9,22	4,39	0,24	74,22	0,08	0,01	0,31
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	70	4,719	4,288	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,96	8,67	0,64	66,28	30,51	4,47	13,22
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
Итого :			630	27,368	16,746	107,093	689	0,17	0,36	10,64	9,13	0,45	239,80	377,34	64,37	5,42	586,60	84,33	38,59	66,02
Вариант 2																				
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре (сахар) 1/200	(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	35,69	56,96
2	Булочка домашняя	769 (21)	70	4,239	7,952	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
3	Чай с сахаром	(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)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
Итого за 2:			580	24,220	23,566	97,347	698	0,14	0,37	10,91	8,11	0,60	225,81	344,99	54,28	5,00	515,82	32,40	41,21	78,01
Итого за день:				51,588	40,312	204,440	1387	0,31	0,74	21,55	17,25	1,04	465,61	722,34	118,65	10,42	1102,42	116,73	79,80	144,03
5 день																				
Вариант																				
1	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
4	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	Пирожки печеные с курагой	738 (21)	60	3,071	3,318	30,530	164	0,03	0,04	0,24	0,03	0,09	19,84	48,46	13,63	0,72	168,32	13,56	3,42	8,98
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого :			700	21,976	19,166	109,377	698	0,33	0,15	33,19	40,46	0,30	158,96	357,35	95,98	4,97	752,19	164,02	17,57	195,11
Вариант 2																				
1	Гуляш из куриной грудки с черносливом 65/65	(25)	130	15,831	8,967	13,665	199	0,07	0,02	1,90	0,02	0,00	33,71	147,62	33,17	1,67	435,21	74,27	20,13	108,97
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Печенье	(12)	20	0,980	4,719	12,179	95	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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
Итого за 2:			670	23,735	18,354	92,535	630	0,27	0,08	11,94	15,14	0,07	103,02	313,14	89,16	6,30	888,46	182,99	20,45	128,53
Итого за день:				45,710	37,520	201,912	1328	0,60	0,24	45,13	55,60	0,37	261,98	670,49	185,14	11,27	1640,65	347,01	38,02	323,64

6 день																				
Вариант																				
1	Сыр порциями	97 (21)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,08	0,14	0,04	0,22	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,00	2,86	0,00
2	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
3	Вареники отварные (пром.произ.) с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00
4	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
5	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого:			603	15,107	13,629	91,960	551	0,08	0,14	12,30	12,22	0,36	282,99	196,79	35,40	4,14	427,71	266,97	5,55	16,28
Вариант 2																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	Вареники с творогом	672 (12)	200	19,197	8,309	46,278	337	0,08	0,25	0,21	0,08	0,29	152,90	239,13	28,25	1,19	158,56	43,58	30,12	42,15
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	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	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
Итого за 2:			675	25,177	18,094	94,548	642	0,20	0,28	11,25	0,08	0,29	200,22	306,70	56,44	5,11	521,38	57,81	31,52	51,88
Итого за день:				40,284	31,723	186,508	1193	0,27	0,43	23,55	12,31	0,65	483,21	503,49	91,85	9,25	949,09	324,77	37,06	68,16
Итого за неделю:				270,157	281,405	1034,47	7751	3,91	4,61	262,39	305,43	9,36	2572,4	4443,68	945,15	72,64	10225,88	1514,5	304,41	1276,7
2 неделя																				
1 день																				
Вариант																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	113	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	Жаркое по-домашнему из свинины 100/180	436 (21)	280	19,436	32,807	22,299	462	0,69	0,25	12,89	0,03	0,00	30,70	295,82	63,68	3,55	1081,4	46,03	2,06	79,87
3	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	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 :			657	22,814	42,667	60,187	712	0,88	0,31	19,33	0,03	0,00	126,46	436,65	115,04	7,01	1422,2	171,82	5,67	101,51
Вариант 2																				
1	Салат картофельный с капустой квашеной /м.раст./	59 (13)	100	1,289	14,280	8,267	167	0,05	0,04	12,10	0,00	0,00	24,71	40,94	17,59	0,66	315,32	46,31	4,70	28,98
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	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
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	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 2:		535	17,059	30,390	64,668	600	0,24	0,09	12,14	20,00	0,06	127,71	165,25	55,59	3,10	454,54	155,60	8,35	29,12
	Итого за день:			39,873	73,057	124,855	1316	1,12	0,40	31,47	20,03	0,06	254,17	601,90	170,62	10,11	1876,76	327,43	14,02	130,63
	2 день																			
	Вариант																			
1	Фрикадельки " Нежные" (из говядины и грудки цыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 100/65	(25)	165	13,959	11,024	17,658	226	0,08	0,11	1,72	20,51	0,17	52,70	167,19	27,37	1,85	313,91	53,37	9,98	82,89
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,53
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка " 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
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
	Итого :		745	23,817	20,326	111,135	723	0,31	0,20	12,81	35,83	0,35	140,12	368,97	89,89	7,16	838,90	176,97	14,09	112,64
	Вариант 2																			
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
3	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 " Тюменская"	23 (25)	70	4,059	6,439	36,185	219	0,04	0,04	0,07	0,10	0,16	22,58	49,09	7,84	0,65	61,49	14,92	5,28	13,27
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за 2:		742	24,298	16,749	117,752	719	0,31	0,13	17,77	27,24	0,28	116,94	335,58	85,13	7,37	918,59	128,66	20,52	119,41
	Итого за день:			48,115	37,076	228,886	1442	0,62	0,33	30,58	63,07	0,64	257,06	704,55	175,01	14,53	1757,49	305,63	34,62	232,05
	3 день																			
	Вариант																			
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	200	19,500	14,228	32,443	336	0,28	0,58	8,89	95,94	2,08	183,27	255,01	28,70	0,86	131,13	24,09	32,67	37,85
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	50	0,752	1,735	6,636	45	0,01	0,03	0,13	17,10	0,02	27,31	21,81	3,11	0,08	31,51	2,01	0,56	4,84
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 "Ромашка"	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	0,77	73,10	20,67	6,64	16,63
	Итого:		535	25,453	23,270	92,161	680	0,34	0,66	9,13	113,15	2,31	239,44	343,54	44,75	2,45	235,73	46,76	39,87	59,32
	Вариант 2																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	200	17,591	10,749	40,105	328	0,15	0,26	0,22	9,05	0,32	170,27	268,98	41,15	1,22	137,67	168,82	33,55	48,98
2	Соус из кураги	(12)	50	0,131	0,018	28,807	116	0,00	0,01	0,11	0,00	0,00	6,36	9,19	4,40	0,22	65,05	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

4	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за 2:		590	21,450	16,597	111,465	681	0,23	0,30	30,78	9,07	0,34	217,16	328,30	63,40	2,69	365,15	181,17	37,37	164,83
	Итого за день:			46,903	39,867	203,626	1361	0,57	0,96	39,91	122,22	2,65	456,60	671,84	108,15	5,14	600,88	227,92	77,24	224,14
	4 день																			
	Вариант																			
1	Тефтели рыбные 2/50/25	394 (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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
3	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
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	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23
	Итого:		630	20,039	22,137	82,671	610	0,40	0,26	20,12	51,65	7,52	133,55	345,89	89,43	4,19	1151,15	247,86	33,72	318,22
	Вариант 2																			
1	Минтай б/г тушеный с овощами 100/100	309 (12)	200	16,846	9,236	10,081	191	0,14	0,16	5,21	7,40	0,25	69,63	296,10	81,99	1,68	657,29	268,37	20,09	774,34
2	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "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
6	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
	Итого за к 2:		780	25,333	20,289	107,964	716	0,47	0,27	10,76	22,55	0,46	146,96	496,93	148,33	6,95	1010,08	382,45	33,59	830,91
	Итого за день:			45,372	42,426	190,635	1326	0,87	0,53	30,88	74,19	7,98	280,51	842,82	237,76	11,14	2161,23	630,32	67,31	1149,13
	5 день																			
	Вариант																			
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 140/40	516 (21)	180	5,507	5,490	35,857	215	0,10	0,07	20,18	12,55	0,06	36,01	106,12	37,66	1,37	280,65	115,40	0,74	21,90
3	Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
5	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
	Итого :		680	21,390	22,981	104,284	710	0,45	1,24	40,62	3062,98	0,15	117,97	419,41	93,91	10,05	922,85	235,17	29,00	187,15
	Вариант 2																			

1	Печень с яблоками луком соусом " Помидорка" (60/10/40/30)	(25)	140	13,218	16,790	13,851	259	0,22	1,56	15,82	4340,9 ₂	0,00	24,53	261,69	23,69	6,58	405,44	45,49	35,16	192,83
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
3	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Ватрушка с вишней и брусникой	695 (12)	75	3,706	2,107	32,934	166	0,03	0,03	1,45	0,03	0,08	17,33	41,25	9,66	0,72	80,97	21,77	3,42	10,33
Итого за 2:			642	23,563	23,534	104,308	723	0,42	1,63	20,11	4356,0₇	0,15	97,96	459,00	81,18	9,77	673,06	174,23	38,66	216,30
Итого за день:				44,953	46,515	208,591	1433	0,87	2,88	60,73	7419,0₅	0,30	215,93	878,40	175,10	19,82	1595,9₁	409,40	67,66	403,45
6 день																				
Вариант																				
1	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
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	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
4	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Сдоба майская	(25)	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
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого:			585	24,072	35,715	65,616	680	0,30	0,87	31,98	99,50	3,60	282,67	491,36	64,87	6,17	575,43	109,01	52,57	218,91
Вариант 2																				
1	Омлет с морковью	348 (21)	200	12,183	14,519	6,554	206	0,09	0,46	1,62	47,08	2,27	134,96	246,39	35,29	2,63	280,58	59,54	27,92	84,26
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Сырная палочка * 50 м.р уменьш жир	(25)	50	5,014	6,071	21,458	161	0,03	0,05	0,05	2,75	0,19	85,41	81,25	9,95	0,53	57,12	11,14	4,82	10,69
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1шт/180	2,282	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
6	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
Итого за 2:			675	20,719	24,192	86,390	646	0,30	0,62	19,71	69,84	2,51	264,58	434,72	139,07	5,74	1022,4₀	72,48	32,79	96,90
Итого за день:				44,791	59,907	152,006	1326	0,60	1,49	51,70	169,34	6,11	547,25	926,08	203,94	11,91	1597,8₃	181,49	85,37	315,80
Итого за неделю:				270,006	298,848	1108,60₀	8204	4,64	6,60	245,26	7867,9₀	17,74	2011,5₃	4625,59	1070,5₈	72,64	9590,1₀	2082,1₉	346,21	2455,2₁
реднее значение за период:				45,01	48,35	178,59	1330	0,71	0,93	42,30	681,11	2,26	382,00	755,77	167,98	12,11	1651,	299,73	54,22	310,99

сего: 15955 : 12 = 1330 ккал

сего: 540,163 : 12 = 45,014 грамм белка

сего: 580,254 : 12 = 48,354 грамм жира

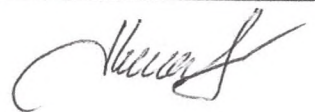
сего: 2143,070 : 12 = 178,589 грамм углеводов

сего: 8,56 : 12 = 0,71 мг витамина В1

Всего: 11,21 : 12 = 0,93 мг витамина В2
Всего: 507,65 : 12 = 42,30 мг витамина С
Всего: 8173,33 : 12 = 681,11 витамина А (рет.экв.)
Всего: 27,10 : 12 = 2,26 мкг витамина D
Всего: 4584,00 : 12 = 382,00 мг кальция
Всего: 9069,27 : 12 = 755,77 мг фосфора
Всего: 2015,73 : 12 = 167,98 мг магния
Всего: 145,28 : 12 = 12,11 мг железа
Всего: 19815,98 : 12 = 1651,33 мг калия
Всего: 3596,74 : 12 = 299,73 мкг йода
Всего: 650,62 : 12 = 54,22 мкг селена
Всего: 3731,92 : 12 = 310,99 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог




Примечание:

- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №