

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № 5

« 01 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КСП-1"  
Д.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   | Ј,мкг | Se, мкг | F,мкг |
| <b>1 неделя</b>          |   |           |          |                     |        |        |                      |          |       |       |             |       |                      |        |        |       |        |       |         |       |
| <b>1 день</b>            |   |           |          |                     |        |        |                      |          |       |       |             |       |                      |        |        |       |        |       |         |       |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |          |                     |        |        |                      |          |       |       |             |       |                      |        |        |       |        |       |         |       |
| 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" (пшенно-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  | 7,26  | 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 |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |           | 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  | 507,10 | 45,56 | 11,04   | 54,23 |
| <b>Итого за день:</b>    |   |           |          | 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  | 507,10 | 45,56 | 11,04   | 54,23 |
| <b>2 день</b>            |   |           |          |                     |        |        |                      |          |       |       |             |       |                      |        |        |       |        |       |         |       |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |          |                     |        |        |                      |          |       |       |             |       |                      |        |        |       |        |       |         |       |
| 1                        | Зеленый горошек порциями  | Т/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  | 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)                          | (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  | 3,86    | 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  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |           | 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 |
| <b>Итого за день:</b>    |   |           |          | 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 |
| <b>3 день</b>            |   |           |          |                     |        |        |                      |          |       |       |             |       |                      |        |        |       |        |       |         |       |

| Завтрак                  |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
|--------------------------|---|----------|------------|----------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 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         | 1,26         | 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         | 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          | 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 крема     | (0)      | 50         | 3,228          | 3,158         | 23,121         | 134         | 0,05        | 0,00        | 0,00          | 60,00         | 0,00        | 0,50           | 0,30          | 5,00          | 0,40         | 0,00           | 0,00          | 0,00          | 0,00          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |          | <b>564</b> | <b>21,844</b>  | <b>13,236</b> | <b>67,522</b>  | <b>477</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,18</b> | <b>17,56</b>  | <b>108,34</b> | <b>0,06</b> | <b>144,57</b>  | <b>288,47</b> | <b>71,40</b>  | <b>3,37</b>  | <b>1078,50</b> | <b>147,45</b> | <b>18,80</b>  | <b>144,58</b> |
| <b>Итого за день:</b>    |   |          |            | <b>21,844</b>  | <b>13,236</b> | <b>67,522</b>  | <b>477</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,18</b> | <b>17,56</b>  | <b>108,34</b> | <b>0,06</b> | <b>144,57</b>  | <b>288,47</b> | <b>71,40</b>  | <b>3,37</b>  | <b>1078,50</b> | <b>147,45</b> | <b>18,80</b>  | <b>144,58</b> |
| <b>4 день</b>            |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| <b>Завтрак</b>           |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| 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 (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          | 0,19         | 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         | 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          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |          | <b>575</b> | <b>23,153</b>  | <b>13,624</b> | <b>93,461</b>  | <b>589</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,36</b> | <b>15,18</b>  | <b>13,73</b>  | <b>0,45</b> | <b>257,48</b>  | <b>350,07</b> | <b>63,19</b>  | <b>5,91</b>  | <b>725,85</b>  | <b>85,67</b>  | <b>34,57</b>  | <b>83,28</b>  |
| <b>Итого за день:</b>    |   |          |            | <b>23,153</b>  | <b>13,624</b> | <b>93,461</b>  | <b>589</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,36</b> | <b>15,18</b>  | <b>13,73</b>  | <b>0,45</b> | <b>257,48</b>  | <b>350,07</b> | <b>63,19</b>  | <b>5,91</b>  | <b>725,85</b>  | <b>85,67</b>  | <b>34,57</b>  | <b>83,28</b>  |
| <b>5 день</b>            |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| <b>Завтрак</b>           |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| 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         | 263,62         | 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 "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 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        | 28,00          | 14,00         | 448,00        | 2,00         | 0,00           | 0,00          | 0,00          | 0,00          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |          | <b>767</b> | <b>22,351</b>  | <b>15,978</b> | <b>76,673</b>  | <b>540</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,29</b> | <b>44,79</b>  | <b>23,90</b>  | <b>0,18</b> | <b>146,47</b>  | <b>349,03</b> | <b>537,11</b> | <b>6,96</b>  | <b>741,86</b>  | <b>198,80</b> | <b>16,40</b>  | <b>118,29</b> |
| <b>Итого за день:</b>    |   |          |            | <b>22,351</b>  | <b>15,978</b> | <b>76,673</b>  | <b>540</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,29</b> | <b>44,79</b>  | <b>23,90</b>  | <b>0,18</b> | <b>146,47</b>  | <b>349,03</b> | <b>537,11</b> | <b>6,96</b>  | <b>741,86</b>  | <b>198,80</b> | <b>16,40</b>  | <b>118,29</b> |
| <b>Итого за неделю:</b>  |   |          |            | <b>106,147</b> | <b>84,267</b> | <b>389,590</b> | <b>2741</b> | <b>1,42</b> | <b>2,09</b> | <b>112,47</b> | <b>380,62</b> | <b>5,22</b> | <b>1336,15</b> | <b>811,14</b> | <b>862,35</b> | <b>25,85</b> | <b>3972,40</b> | <b>560,96</b> | <b>115,95</b> | <b>472,95</b> |
| <b>2 неделя</b>          |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| <b>1 день</b>            |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| <b>Завтрак</b>           |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| 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  | 0,26 | 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  |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                        |          | 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  |
|   | <b>Итого за день:</b>                           |          |       | 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  |
|   | <b>2 день</b>                                   |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |        |      |         |        |       |        |
|   | <b>Завтрак</b>                                  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |        |      |         |        |       |        |
| 1 | Тефтели рыбные в соусе 90/60                    | 332 (12) | 150   | 10,881 | 10,626 | 11,891 | 187 | 0,12 | 0,08 | 1,91  | 12,55  | 6,46 | 23,02  | 127,49 | 24,34  | 0,73 | 244,17  | 79,18  | 25,77 | 228,38 |
| 2 | Пюре картофельное                               | 520 (21) | 150   | 2,589  | 4,038  | 19,185 | 123 | 0,12 | 0,10 | 10,38 | 23,67  | 0,06 | 43,44  | 85,37  | 28,64  | 1,11 | 632,07  | 85,48  | 0,75  | 37,95  |
| 3 | Чай с 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   |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                        |          | 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 |
|   | <b>Итого за день:</b>                           |          |       | 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 |
|   | <b>3 день</b>                                   |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |        |      |         |        |       |        |
|   | <b>Завтрак</b>                                  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |        |      |         |        |       |        |
| 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    | 4,602  | 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  |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                        |          | 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  |
|   | <b>Итого за день:</b>                           |          |       | 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  |
|   | <b>4 день</b>                                   |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |        |      |         |        |       |        |
|   | <b>Завтрак</b>                                  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |        |      |         |        |       |        |
| 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 | 131,08  | 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   |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                        |          | 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  |
|   | <b>Итого за день:</b>                           |          |       | 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           | 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   | 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  | 0,698  | 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   |
|         | <b>Итого за завтрак:</b>                     |          | 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 |
|         | <b>Итого за день:</b>                        |          |     | 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 |
|         | <b>Итого за неделю:</b>                      |          |     | 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 | 3938,84 | 483,85 | 155,07 | 729,32 |
|         | <b>Среднее значение за период:</b>           |          |     | 20,61  | 20,37   | 81,86   | 593  | 0,30 | 0,55 | 20,96 | 424,71  | 1,74  | 258,60  | 373,64  | 177,24 | 5,84  | 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