

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СШ № 5

5  
И.И. Чернов  
2024 г.  
СШ № 5



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КШП-1"  
Л.Г. Оганесова  
2024 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
для обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ  
на весенний период 2024г.  
стоимостью 248-00 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	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
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	Щи из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем	124 (21)	200	1,211	2,733	6,437	55	0,04	0,04	13,84	9,61	0,04	24,93	32,87	14,56	0,55	247,66	16,64	0,24	16,07
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	Оладьи из печени и мяса с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3 6	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
6	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
7	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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
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 "Овсяное" с шоколадной крошкой	(12)	40	1,271	4,952	23,013	142	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>21,252</b>	<b>28,818</b>	<b>107,061</b>	<b>773</b>	<b>0,50</b>	<b>1,18</b>	<b>38,02</b>	<b>2757,9 7</b>	<b>0,04</b>	<b>148,82</b>	<b>441,50</b>	<b>105,27</b>	<b>7,78</b>	<b>1167,1 2</b>	<b>192,35</b>	<b>23,60</b>	<b>199,80</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,252</b>	<b>28,818</b>	<b>107,061</b>	<b>773</b>	<b>0,50</b>	<b>1,18</b>	<b>38,02</b>	<b>2757,9 7</b>	<b>0,04</b>	<b>148,82</b>	<b>441,50</b>	<b>105,27</b>	<b>7,78</b>	<b>1167,1 2</b>	<b>192,35</b>	<b>23,60</b>	<b>199,80</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
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 клецками	228 (1)	200	2,592	5,130	16,612	123	0,05	0,05	3,72	4,40	0,12	19,57	49,63	14,79	0,74	236,23	72,30	3,29	23,78

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	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
5	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
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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	Печенье "Атланта"	(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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>25,077</b>	<b>22,091</b>	<b>98,490</b>	<b>693</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>36,68</b>	<b>49,98</b>	<b>0,35</b>	<b>147,17</b>	<b>377,98</b>	<b>102,22</b>	<b>5,80</b>	<b>1537,25</b>	<b>217,87</b>	<b>20,29</b>	<b>175,39</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,077</b>	<b>22,091</b>	<b>98,490</b>	<b>693</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>36,68</b>	<b>49,98</b>	<b>0,35</b>	<b>147,17</b>	<b>377,98</b>	<b>102,22</b>	<b>5,80</b>	<b>1537,25</b>	<b>217,87</b>	<b>20,29</b>	<b>175,39</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	2,596	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	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	Плов из говядины 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,38
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 с шоколадной начинкой	(25)	50	3,291	8,027	28,568	200	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	8,43	30,29	4,49	0,43	34,80	11,05	4,29	10,39
	<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>22,507</b>	<b>30,028</b>	<b>95,880</b>	<b>744</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>21,63</b>	<b>12,66</b>	<b>0,16</b>	<b>97,47</b>	<b>364,05</b>	<b>93,96</b>	<b>5,25</b>	<b>836,32</b>	<b>90,56</b>	<b>13,53</b>	<b>116,54</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,507</b>	<b>30,028</b>	<b>95,880</b>	<b>744</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>21,63</b>	<b>12,66</b>	<b>0,16</b>	<b>97,47</b>	<b>364,05</b>	<b>93,96</b>	<b>5,25</b>	<b>836,32</b>	<b>90,56</b>	<b>13,53</b>	<b>116,54</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	0,951	5,837	6,525	82	0,03	0,04	3,15	0,01	0,00	17,06	32,19	19,87	0,56	161,31	27,81	1,95	26,85
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
6	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55 В 2022	397 (21)	145	12,124	6,079	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
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 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
9	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

10	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>913</b>	<b>29,024</b>	<b>31,663</b>	<b>114,611</b>	<b>860</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>107,14</b>	<b>69,15</b>	<b>7,29</b>	<b>190,43</b>	<b>493,61</b>	<b>133,65</b>	<b>6,74</b>	<b>1777,50</b>	<b>317,45</b>	<b>34,36</b>	<b>357,71</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>29,024</b>	<b>31,663</b>	<b>114,611</b>	<b>860</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>107,14</b>	<b>69,15</b>	<b>7,29</b>	<b>190,43</b>	<b>493,61</b>	<b>133,65</b>	<b>6,74</b>	<b>1777,50</b>	<b>317,45</b>	<b>34,36</b>	<b>357,71</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	70	0,751	6,626	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51	14,72
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим ,томатами,	140 (21)	200	1,870	1,743	14,276	80	0,07	0,05	8,95	5,77	0,03	17,63	53,26	20,81	0,77	329,07	44,94	0,22	23,54
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)	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 с черносливом 60/50	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	99,27
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,16
7	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18
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	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>857</b>	<b>33,186</b>	<b>27,422</b>	<b>121,767</b>	<b>867</b>	<b>0,60</b>	<b>0,26</b>	<b>22,25</b>	<b>78,39</b>	<b>0,09</b>	<b>164,68</b>	<b>538,07</b>	<b>226,90</b>	<b>10,02</b>	<b>1286,92</b>	<b>324,67</b>	<b>24,54</b>	<b>169,33</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>33,186</b>	<b>27,422</b>	<b>121,767</b>	<b>867</b>	<b>0,60</b>	<b>0,26</b>	<b>22,25</b>	<b>78,39</b>	<b>0,09</b>	<b>164,68</b>	<b>538,07</b>	<b>226,90</b>	<b>10,02</b>	<b>1286,92</b>	<b>324,67</b>	<b>24,54</b>	<b>169,33</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>131,046</b>	<b>140,023</b>	<b>537,808</b>	<b>3936</b>	<b>2,37</b>	<b>2,41</b>	<b>225,72</b>	<b>2968,15</b>	<b>7,93</b>	<b>748,57</b>	<b>2215,22</b>	<b>662,00</b>	<b>35,59</b>	<b>6605,11</b>	<b>1142,90</b>	<b>116,33</b>	<b>1018,77</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	180	14,548	13,773	26,073	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,25	115,53	0,00	0,00
6	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
7	Напиток "Садовая ягода" .	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
8	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	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
9	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
	<b>Итого за обед:</b>		<b>763</b>	<b>22,210</b>	<b>27,794</b>	<b>98,831</b>	<b>734</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>17,57</b>	<b>15,74</b>	<b>1,07</b>	<b>108,69</b>	<b>180,91</b>	<b>57,07</b>	<b>2,78</b>	<b>659,00</b>	<b>187,06</b>	<b>8,52</b>	<b>44,16</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,210</b>	<b>27,794</b>	<b>98,831</b>	<b>734</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>17,57</b>	<b>15,74</b>	<b>1,07</b>	<b>108,69</b>	<b>180,91</b>	<b>57,07</b>	<b>2,78</b>	<b>659,00</b>	<b>187,06</b>	<b>8,52</b>	<b>44,16</b>

2 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	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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,936	17,339	34,213	361	0,55	0,22	1,65	0,02	0,00	31,79	310,37	140,02	5,35	495,51	75,81	5,20	50,33
5	Напиток из вишни свежемороженной *	(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
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4,48
<b>Итого за обед:</b>			<b>780</b>	<b>29,957</b>	<b>27,848</b>	<b>105,496</b>	<b>792</b>	<b>0,94</b>	<b>0,39</b>	<b>21,97</b>	<b>25,06</b>	<b>0,13</b>	<b>138,53</b>	<b>565,73</b>	<b>220,86</b>	<b>10,23</b>	<b>1268,13</b>	<b>166,86</b>	<b>8,91</b>	<b>106,71</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>29,957</b>	<b>27,848</b>	<b>105,496</b>	<b>792</b>	<b>0,94</b>	<b>0,39</b>	<b>21,97</b>	<b>25,06</b>	<b>0,13</b>	<b>138,53</b>	<b>565,73</b>	<b>220,86</b>	<b>10,23</b>	<b>1268,13</b>	<b>166,86</b>	<b>8,91</b>	<b>106,71</b>
3 день																				
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	200	1,348	2,235	12,137	74	0,07	0,04	5,31	0,01	0,00	13,70	44,31	17,68	0,64	311,85	45,30	1,35	24,70
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	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
5	Рагу из куриной грудки 70/150 ( картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	220	18,462	11,542	11,440	223	0,15	0,08	18,53	0,05	0,00	48,87	205,20	48,52	2,40	672,75	40,50	22,29	150,75
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	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>781</b>	<b>29,491</b>	<b>26,249</b>	<b>85,096</b>	<b>695</b>	<b>0,53</b>	<b>0,18</b>	<b>46,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>153,56</b>	<b>402,73</b>	<b>126,58</b>	<b>5,76</b>	<b>1167,00</b>	<b>139,88</b>	<b>24,47</b>	<b>190,18</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>29,491</b>	<b>26,249</b>	<b>85,096</b>	<b>695</b>	<b>0,53</b>	<b>0,18</b>	<b>46,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>153,56</b>	<b>402,73</b>	<b>126,58</b>	<b>5,76</b>	<b>1167,00</b>	<b>139,88</b>	<b>24,47</b>	<b>190,18</b>
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	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	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	Плов из говядины 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,38
5	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

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	Печенье " Атланта "	(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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>21,979</b>	<b>26,042</b>	<b>99,365</b>	<b>720</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>33,11</b>	<b>22,53</b>	<b>0,16</b>	<b>134,81</b>	<b>399,61</b>	<b>114,05</b>	<b>6,07</b>	<b>931,46</b>	<b>80,35</b>	<b>10,59</b>	<b>117,87</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,979</b>	<b>26,042</b>	<b>99,365</b>	<b>720</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>33,11</b>	<b>22,53</b>	<b>0,16</b>	<b>134,81</b>	<b>399,61</b>	<b>114,05</b>	<b>6,07</b>	<b>931,46</b>	<b>80,35</b>	<b>10,59</b>	<b>117,87</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	200	2,260	2,813	9,537	73	0,07	0,05	15,09	9,61	0,04	32,51	60,42	20,19	0,93	321,31	45,12	1,64	19,00
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	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,41
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	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	19,263	13,072	212	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,55
7	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
8	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
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	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41	8,97
	<b>Итого за обед:</b>		<b>858</b>	<b>25,045</b>	<b>32,212</b>	<b>98,824</b>	<b>785</b>	<b>0,40</b>	<b>0,32</b>	<b>34,35</b>	<b>52,12</b>	<b>0,32</b>	<b>247,66</b>	<b>465,62</b>	<b>129,15</b>	<b>6,82</b>	<b>1549,47</b>	<b>331,10</b>	<b>17,85</b>	<b>161,43</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,045</b>	<b>32,212</b>	<b>98,824</b>	<b>785</b>	<b>0,40</b>	<b>0,32</b>	<b>34,35</b>	<b>52,12</b>	<b>0,32</b>	<b>247,66</b>	<b>465,62</b>	<b>129,15</b>	<b>6,82</b>	<b>1549,47</b>	<b>331,10</b>	<b>17,85</b>	<b>161,43</b>

Всего: 7779 : 10 = 778 ккал

Всего: 259,727 : 10 = 25,973 грамм белка

Всего: 293,169 : 10 = 29,317 грамм жира

Всего: 1025,420 : 10 = 102,542 грамм углеводов

Всего:  $67,24 : 10 = 6,72$  мг железа

Всего:  $12180,17 : 10 = 1218,02$  мг калия

Всего:  $2048,15 : 10 = 204,81$  мкг йода

Всего:  $186,66 : 10 = 18,67$  мкг селена

Всего:  $1639,12 : 10 = 163,91$  мкг фтора

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

14 - Приказ управления общественного питания №

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

25 - Техничко-технологическая карта №