

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ № 5

И.И. Плерио

« » 20 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)  
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2смена) общеобразовательных школ  
на зимне-весенний период 2024г.  
стоимостью 414-00 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	Закуска овощная по-болгарски	(0)	70	1,607	2,970	7,568	63	0,06	0,06	23,57	0,00	0,00	20,91	37,13	21,21	0,88	272,38	39,38	1,07	18,64
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
6	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,5 7	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
8	Сок 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
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	Туесочек сдобный с ягодой	(25)	50	1,986	3,301	21,173	122	0,02	0,02	0,68	11,80	0,08	9,29	21,77	4,20	0,38	32,97	7,43	1,48	4,81
	<b>Итого за обед:</b>		876	27,208	27,632	110,435	799	0,59	1,52	66,34	3685,1 9	0,19	175,16	528,22	131,93	9,62	1093,9 9	352,55	30,49	230,92
<b>Полдник</b>																				
1	Сырники из творога	294 (12)	100	14,295	9,453	19,241	219	0,04	0,21	0,19	0,04	0,17	137,35	188,51	20,40	0,58	101,11	42,98	26,10	30,85
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90
3	Какао-напиток "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 (груша)	(12)	1/115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		435	20,147	15,150	56,383	442	0,28	0,73	14,00	168,57	1,52	375,86	373,66	56,97	3,53	525,66	57,67	29,44	74,27

	<b>Итого за день:</b>			47,356	42,782	166,818	1242	0,88	2,25	80,34	3853,7 5	1,71	551,03	901,88	188,90	13,14	1619,6 5	410,23	59,93	305,19
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	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 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	45,69	3,39	866,03	81,85	1,70	89,91
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		847	32,401	29,266	113,388	847	0,47	0,33	22,25	12,09	0,13	115,53	449,68	108,09	7,72	1476,6 2	203,53	8,42	147,53
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца с колбасой,сыром и томатом	(25)	125	9,945	17,078	32,444	323	0,10	0,12	3,63	0,05	0,19	184,40	183,99	27,46	1,36	227,69	52,30	10,03	24,35
2	Напиток растворимый "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 (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	<b>Итого за полдник:</b>		425	11,773	18,300	50,384	413	0,17	0,21	41,89	24,65	0,19	272,47	240,58	44,11	1,57	440,79	56,52	11,00	165,45
	<b>Итого за день:</b>			44,174	47,566	163,773	1260	0,64	0,54	64,14	36,74	0,32	388,00	690,26	152,20	9,29	1917,4 1	260,05	19,42	312,98
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Помидоры соленые порциями	T/24 (12)	60	0,558	0,056	2,008	11	0,01	0,01	9,00	0,00	0,00	6,00	21,00	9,00	0,48	151,20	0,00	0,36	0,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	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	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
6	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
7	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
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	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,266	8,549	29,680	209	0,05	0,06	0,05	43,37	0,30	20,89	53,59	9,42	0,86	133,68	3,59	4,05	32,30

	<b>Итого за обед:</b>		823	26,584	34,390	100,336	817	0,40	0,31	31,07	58,40	0,35	125,54	442,17	110,58	6,70	1103,10	139,90	13,84	152,20
	<b>Полдник</b>																			
1	Йогурт питьевой *	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Фантазия"	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,04	0,04	0,02	0,04	0,18	15,41	48,95	8,18	0,74	85,71	13,13	6,15	24,32
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	1/180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
	<b>Итого за полдник:</b>		440	13,806	13,682	52,506	388	0,19	0,39	109,22	40,04	0,18	320,61	282,35	61,58	1,48	720,31	16,30	6,94	51,25
	<b>Итого за день:</b>			40,390	48,072	152,842	1206	0,59	0,70	140,29	98,44	0,53	446,15	724,52	172,16	8,18	1823,42	156,20	20,78	203,46
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,01
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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 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
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 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>		973	29,712	29,807	115,498	849	0,51	0,49	121,79	84,53	8,06	236,43	506,58	128,35	6,58	1815,53	340,98	37,11	363,55
	<b>Полдник</b>																			
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	267,90	59,96	14,04	55,78
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (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
	<b>Итого за полдник:</b>		490	15,441	17,635	59,243	457	0,12	0,18	9,92	24,66	0,23	297,43	279,80	56,48	5,30	527,50	65,06	15,04	76,02
	<b>Итого за день:</b>			45,152	47,442	174,741	1307	0,63	0,67	131,71	109,19	8,29	533,86	786,38	184,84	11,88	2343,03	406,05	52,15	439,57
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	90	0,965	8,519	6,201	105	0,01	0,03	3,24	0,00	0,00	36,31	32,51	16,10	1,06	193,87	113,21	3,23	18,92
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 (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49

4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Гуляш из 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
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 "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)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>892</b>	<b>31,590</b>	<b>30,274</b>	<b>115,567</b>	<b>861</b>	<b>0,52</b>	<b>0,27</b>	<b>18,94</b>	<b>79,83</b>	<b>0,09</b>	<b>147,42</b>	<b>502,47</b>	<b>218,61</b>	<b>9,61</b>	<b>1339,5<sub>3</sub></b>	<b>378,19</b>	<b>22,56</b>	<b>165,96</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,596	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265	82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,63
3	Чай с 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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
5	Плюшка новомосковская *	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
<b>Итого за полдник:</b>			<b>562</b>	<b>22,413</b>	<b>18,657</b>	<b>89,185</b>	<b>614</b>	<b>0,15</b>	<b>0,44</b>	<b>17,90</b>	<b>63,83</b>	<b>0,50</b>	<b>285,51</b>	<b>349,37</b>	<b>59,21</b>	<b>5,12</b>	<b>671,24</b>	<b>89,12</b>	<b>33,82</b>	<b>64,62</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>54,003</b>	<b>48,931</b>	<b>204,752</b>	<b>1475</b>	<b>0,67</b>	<b>0,71</b>	<b>36,84</b>	<b>143,67</b>	<b>0,59</b>	<b>432,93</b>	<b>851,84</b>	<b>277,82</b>	<b>14,72</b>	<b>2010,7<sub>6</sub></b>	<b>467,31</b>	<b>56,38</b>	<b>230,58</b>

<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	164,41	23,84	1,69	23,01
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
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	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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	170	13,739	13,008	24,624	271	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	2,05	0,60	0,08	0,23	109,11	0,00	0,00
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	81,00	14,05	0,35	0,54
8	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
9	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
10	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>838</b>	<b>26,809</b>	<b>29,393</b>	<b>96,500</b>	<b>758</b>	<b>0,40</b>	<b>0,23</b>	<b>18,52</b>	<b>18,02</b>	<b>0,06</b>	<b>202,78</b>	<b>337,98</b>	<b>108,12</b>	<b>5,30</b>	<b>990,69</b>	<b>302,06</b>	<b>8,93</b>	<b>74,96</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60

2	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
3	Фрукты свежие (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
<b>Итого за полдник:</b>			<b>430</b>	<b>16,116</b>	<b>12,967</b>	<b>52,507</b>	<b>391</b>	<b>0,27</b>	<b>0,55</b>	<b>13,70</b>	<b>114,70</b>	<b>1,83</b>	<b>392,53</b>	<b>325,15</b>	<b>50,81</b>	<b>4,03</b>	<b>420,35</b>	<b>13,00</b>	<b>16,12</b>	<b>47,90</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>42,925</b>	<b>42,360</b>	<b>149,007</b>	<b>1149</b>	<b>0,67</b>	<b>0,78</b>	<b>32,23</b>	<b>132,73</b>	<b>1,88</b>	<b>595,31</b>	<b>663,13</b>	<b>158,93</b>	<b>9,33</b>	<b>1411,04</b>	<b>315,06</b>	<b>25,05</b>	<b>122,86</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	80	0,797	7,630	5,112	92	0,03	0,02	4,38	0,00	0,00	20,45	30,47	13,58	0,60	176,10	45,82	2,60	18,34
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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	30	7,092	6,353	0,000	86	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	13,52	80,47	9,76	1,20	130,10	107,08	0,00	26,23
4	Сметана	(1)	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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,936	13,339	34,213	395	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
7	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>863</b>	<b>30,207</b>	<b>32,659</b>	<b>94,079</b>	<b>861</b>	<b>0,90</b>	<b>0,42</b>	<b>22,79</b>	<b>18,04</b>	<b>0,06</b>	<b>232,40</b>	<b>624,33</b>	<b>232,50</b>	<b>10,23</b>	<b>1333,06</b>	<b>259,06</b>	<b>13,06</b>	<b>118,76</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Йогурт питьевой *	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	100	9,852	14,233	37,830	319	0,07	0,15	0,10	4,07	0,35	60,87	133,27	16,41	1,09	122,55	12,50	16,42	29,99
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	1/200	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92
<b>Итого за полдник:</b>			<b>500</b>	<b>19,823</b>	<b>20,625</b>	<b>60,582</b>	<b>507</b>	<b>0,23</b>	<b>0,51</b>	<b>121,30</b>	<b>44,07</b>	<b>0,35</b>	<b>372,87</b>	<b>371,27</b>	<b>72,41</b>	<b>1,89</b>	<b>796,55</b>	<b>16,02</b>	<b>17,30</b>	<b>59,91</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>50,030</b>	<b>53,284</b>	<b>154,661</b>	<b>1368</b>	<b>1,14</b>	<b>0,94</b>	<b>144,09</b>	<b>62,11</b>	<b>0,40</b>	<b>605,27</b>	<b>995,60</b>	<b>304,90</b>	<b>12,12</b>	<b>2129,61</b>	<b>275,08</b>	<b>30,36</b>	<b>178,67</b>
<b>3 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	80	0,831	10,065	6,131	118	0,04	0,03	3,58	0,00	0,00	16,04	30,05	13,09	0,51	208,46	59,63	3,32	20,46
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	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	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	200	13,828	10,975	11,440	200	0,13	0,08	18,31	0,04	0,00	45,50	167,07	43,99	2,09	588,63	39,05	16,87	119,87
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)	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	
8	Печенье " Овсяное"	(12)	40	1,271	5,328	20,336	134	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	
9	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	42,40	43,80	12,80	0,58	53,80	4,40	2,40	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			<b>831</b>	<b>28,168</b>	<b>32,361</b>	<b>99,658</b>	<b>803</b>	<b>0,66</b>	<b>0,25</b>	<b>48,71</b>	<b>12,06</b>	<b>0,06</b>	<b>205,96</b>	<b>445,61</b>	<b>149,72</b>	<b>7,26</b>	<b>1359,52</b>	<b>180,83</b>	<b>24,30</b>	<b>180,07</b>	
<b>Полдник</b>																					
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69	
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90	
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80	
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45	
5	Бантики с курагой	(18)	65	3,006	2,879	25,319	139	0,03	0,04	0,28	0,02	0,09	21,51	52,57	15,25	0,76	193,59	13,06	3,22	8,39	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>555</b>	<b>25,801</b>	<b>19,159</b>	<b>83,831</b>	<b>611</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>13,59</b>	<b>74,26</b>	<b>0,43</b>	<b>338,64</b>	<b>444,60</b>	<b>89,66</b>	<b>5,78</b>	<b>865,52</b>	<b>83,44</b>	<b>36,76</b>	<b>71,23</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>53,969</b>	<b>51,520</b>	<b>183,489</b>	<b>1414</b>	<b>0,82</b>	<b>0,76</b>	<b>62,30</b>	<b>86,32</b>	<b>0,49</b>	<b>544,60</b>	<b>890,21</b>	<b>239,38</b>	<b>13,04</b>	<b>2225,04</b>	<b>264,27</b>	<b>61,07</b>	<b>251,30</b>	
<b>4 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	70	0,945	3,012	2,683	42	0,03	0,03	11,40	0,00	0,00	15,98	25,82	9,70	0,62	112,76	1,50	1,10	6,21	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57	
3	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	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
5	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	
6	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	
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 " 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>818</b>	<b>22,719</b>	<b>29,604</b>	<b>102,293</b>	<b>766</b>	<b>0,47</b>	<b>0,27</b>	<b>34,11</b>	<b>24,93</b>	<b>0,17</b>	<b>155,45</b>	<b>421,41</b>	<b>117,96</b>	<b>6,39</b>	<b>939,48</b>	<b>85,10</b>	<b>11,64</b>	<b>116,91</b>	
<b>Полдник</b>																					
1	Пицца "Маргарита"	(0)	150	15,218	16,340	27,115	316	0,06	0,19	2,90	5,83	0,61	498,48	328,30	37,61	1,02	162,56	17,27	10,07	15,29	
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 (апельсин)	(12)	1/180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>540</b>	<b>16,746</b>	<b>16,678</b>	<b>50,312</b>	<b>418</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>110,94</b>	<b>5,83</b>	<b>0,61</b>	<b>564,30</b>	<b>376,88</b>	<b>64,84</b>	<b>2,30</b>	<b>517,16</b>	<b>20,44</b>	<b>10,86</b>	<b>42,22</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>39,465</b>	<b>46,282</b>	<b>152,606</b>	<b>1185</b>	<b>0,60</b>	<b>0,52</b>	<b>145,05</b>	<b>30,76</b>	<b>0,78</b>	<b>719,75</b>	<b>798,28</b>	<b>182,80</b>	<b>8,69</b>	<b>1456,64</b>	<b>105,55</b>	<b>22,50</b>	<b>159,13</b>	
<b>5 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	80	0,992	3,840	6,355	64	0,02	0,01	19,04	0,00	0,00	30,98	23,21	11,41	0,46	192,30	2,17	1,26	9,30	

2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим	140 (21)	250	2,294	2,170	17,679	99	0,08	0,06	10,69	7,22	0,03	21,42	65,44	25,15	0,92	399,30	56,09	0,26	28,55	
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45	
6	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	
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)	(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	Руллет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,00	
<b>Итого за обед:</b>				923	29,944	30,771	114,039	853	0,62	0,86	45,62	42,89	0,17	317,41	591,78	159,32	10,85	1674,37	316,32	27,23	156,25
<b>Полдник</b>																					
1	Горячий шоколад	412 (25)	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,24	
2	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28	
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56	
<b>Итого за полдник:</b>				400	12,856	14,877	83,131	518	0,70	1,16	29,05	324,35	4,84	292,59	269,23	47,04	3,72	532,79	16,48	7,64	59,09
<b>Итого за день:</b>					42,800	45,648	197,169	1371	1,32	2,02	74,67	367,24	5,00	610,01	861,01	206,36	14,57	2207,15	332,80	34,87	215,34

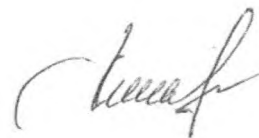
**Всего: 12730 : 10 = 1273 ккал**

**Всего: 457,974 : 10 = 45,797 грамм белка**

**Всего: 458,213 : 10 = 45,821 грамм жира**

**Всего: 1694,284 : 10 = 169,428 грамм углеводов**

Экономист по ценам:



Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №