

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ № 5

И.И. Филеро

20 г.

МБОУ
"СШ № 5"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-1"

Л.Г. Оганесова

20 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1смена) 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
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70
3	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
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
5	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 завтрак:			615	18,595	19,513	83,248	583	0,43	0,64	13,48	181,19	1,79	609,99	485,08	91,94	5,05	558,59	51,99	15,03	50,42
Обед																				
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	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,88	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 ягодами	(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

	Итого за обед:		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
	Итого за день:			45,803	47,145	193,683	1382	1,02	2,16	79,82	3866,3 ₇	1,98	785,16	1013,30	223,87	14,67	1652,5 ₈	404,54	45,52	281,35
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,73
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	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	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
6	Печенье " Атланта"	(0)	1/20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	Итого за завтрак:		660	17,565	19,389	82,801	576	0,48	0,14	19,01	19,29	0,16	113,32	285,92	82,90	6,39	782,89	150,32	17,31	98,11
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	70	2,224	2,555	2,080	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,77	0,20	0,04	0,01	0,02	8,60	0,78	1,39
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)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Жаркое по-домашнему из говядины 60/150	436 (21)	210	16,193	17,101	18,582	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
	Итого за обед:		838	28,012	25,401	113,745	796	0,46	0,30	23,25	12,09	0,13	108,86	397,00	102,29	6,94	1393,2 ₄	133,39	8,56	130,41
	Итого за день:			45,577	44,789	196,546	1372	0,94	0,43	42,26	31,37	0,29	222,18	682,91	185,19	13,33	2176,1 ₃	283,71	25,87	228,52
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
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	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,33
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 (яблоко)	(12)	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

		580	19,455	27,406	67,615	595	0,29	0,73	14,42	106,60	2,91	234,60	422,55	63,63	7,46	812,05	70,31	40,53	118,25	
	Итого за завтрак:																			
	Обед																			
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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	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	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 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	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка "Фантазия"	24 (25)	50	3,323	6,106	26,133	173	0,03	0,03	0,02	0,03	0,15	12,84	40,79	6,82	0,61	71,43	10,94	5,12	20,27
	Итого за обед:		813	23,198	29,391	96,945	745	0,37	0,25	31,05	18,06	0,21	114,61	391,79	103,49	5,87	980,62	94,10	14,93	127,80
	Итого за день:		42,653	56,797	164,560	1340	0,66	0,98	45,47	124,66	3,11	349,21	814,34	167,12	13,32	1792,67	164,41	55,46	246,05	
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	0,00	2,57	4,60	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,34
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (груша)	(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
7	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51
	Итого за завтрак:		620	17,995	18,400	82,338	567	0,17	0,17	7,39	11,03	1,20	258,78	277,75	65,97	5,39	423,68	137,25	7,40	30,45
	Обед																			
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)	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	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

	Итого за обед:		968	29,609	29,187	115,341	842	0,51	0,49	121,78	81,53	8,06	232,56	503,92	127,96	6,57	1810,7 ₁	340,59	37,09	362,81
	Итого за день:			47,603	47,587	197,679	1409	0,68	0,66	129,17	92,56	9,25	491,34	781,67	193,93	11,97	2234,3 ₉	477,84	44,49	393,26
	5 день																			
	Завтрак																			
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 сгущенное 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
	Итого за завтрак:		562	22,413	18,657	89,185	614	0,15	0,44	17,90	63,83	0,50	285,51	349,37	59,21	5,12	671,24	89,12	33,82	64,62
	Обед																			
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
	Итого за обед:		892	31,590	30,274	115,567	861	0,52	0,27	18,94	79,83	0,09	147,42	502,47	218,61	9,61	1339,5 ₃	378,19	22,56	165,96
	Итого за день:			54,003	48,931	204,752	1475	0,67	0,71	36,84	143,67	0,59	432,93	851,84	277,82	14,72	2010,7 ₆	467,31	56,38	230,58
	Итого за неделю:			235,640	245,249	957,221	6979	3,97	4,94	333,56	4258,6 ₃	15,23	2280,8 ₂	4144,07	1047,9 ₃	68,01	9866,5 ₄	1797,8 ₁	227,71	1379,7 ₆
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10	(21)	210	6,039	8,512	31,423	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,99
2	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
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 (груша)	627 (21)	130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44

	Итого за завтрак :		640	22,156	21,479	83,930	618	0,38	0,69	14,23	188,30	1,94	518,51	499,05	83,28	5,77	609,76	55,68	42,62	65,89
	Обед																			
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)	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	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
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)	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
	Итого за обед:		810	24,179	26,431	94,784	714	0,39	0,20	15,02	15,02	0,06	186,68	303,88	101,14	4,78	912,21	262,40	8,73	64,82
	Итого за день:			46,335	47,911	178,714	1331	0,77	0,89	29,25	203,32	2,00	705,19	802,92	184,43	10,56	1521,97	318,08	51,35	130,71
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	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	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69
7	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
	Итого за завтрак:		702	18,684	22,670	82,637	609	0,38	0,27	54,20	36,33	7,37	148,72	314,20	85,65	3,73	1158,79	176,55	32,09	411,94
	Обед																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	90	0,896	8,583	5,751	104	0,03	0,03	4,93	0,00	0,00	21,90	34,06	15,21	0,66	198,09	39,72	2,93	20,63
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)	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)	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)	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 50/150	(25)	200	15,255	10,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,92
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
	Итого за обед:		853	27,340	40,204	94,561	849	0,85	0,40	23,33	15,04	0,06	226,82	590,73	229,02	9,86	1293,54	234,37	13,37	112,52
	Итого за день:			46,024	62,874	177,198	1459	1,23	0,67	77,53	51,37	7,43	375,54	904,93	314,66	13,60	2452,33	410,92	45,46	524,46
3 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(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)	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
	Итого за завтрак:		555	25,801	19,159	83,831	611	0,16	0,51	13,59	74,26	0,43	338,64	444,60	89,66	5,78	865,52	83,44	36,76	71,23
Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	60	0,623	7,548	4,598	89	0,03	0,02	2,68	0,00	0,00	12,03	22,54	9,82	0,38	156,34	44,72	2,49	15,34
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)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	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
	Итого за обед:		830	28,147	32,356	99,598	802	0,66	0,25	47,71	12,06	0,06	203,73	444,68	149,02	7,24	1356,17	180,80	24,27	179,90
	Итого за день:			53,947	51,516	183,429	1413	0,82	0,76	61,30	86,32	0,49	542,37	889,28	238,68	13,02	2221,69	264,24	61,04	251,12
4 день																				
Завтрак																				
1	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	90	10,258	13,873	9,071	202	0,12	0,12	0,87	9,51	0,11	35,52	135,79	18,57	1,62	223,09	18,87	2,74	40,62
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,107	3,581	28,397	162	0,07	0,03	0,42	12,36	0,06	23,42	82,10	27,78	0,81	120,59	83,04	0,06	19,13
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30

7	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
	Итого за завтрак:		635	18,324	20,571	89,645	617	0,31	0,21	40,38	21,89	0,24	122,10	296,09	75,97	4,34	597,07	120,43	5,82	199,62
	Обед																			
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
	Итого за обед:		818	22,719	29,604	102,293	766	0,47	0,27	34,11	24,93	0,17	155,45	421,41	117,96	6,39	939,48	85,10	11,64	116,91
	Итого за день:			41,043	50,175	191,938	1383	0,78	0,48	74,48	46,82	0,41	277,55	717,50	193,93	10,73	1536,54	205,53	17,46	316,53
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
2	Рис припущенный *	512 (21)	120	2,362	2,866	27,086	144	0,12	0,02	0,00	10,08	0,05	9,80	57,11	18,62	0,42	35,90	64,35	5,54	18,32
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	(25)	30	0,417	2,532	2,486	34	0,01	0,01	9,73	0,00	0,00	4,80	12,13	4,40	0,17	37,06	4,47	0,83	7,78
4	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
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	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,346	5,654	26,969	172	0,03	0,05	0,06	12,81	0,10	29,90	51,85	15,19	0,55	73,67	4,91	1,91	7,44
	Итого за завтрак:		520	19,047	20,193	83,852	593	0,33	0,19	10,58	63,50	0,25	154,58	331,84	77,58	3,34	452,15	98,97	22,31	110,12
	Обед																			
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	Рулет 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
	Итого за обед:		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
	Итого за день:			48,991	50,964	197,890	1446	0,95	1,05	56,20	106,38	0,42	472,00	923,63	236,91	14,19	2126,52	415,30	49,54	266,38

Всего: 14011 : 10 = 1401 ккал

Всего: 469,712 : 10 = 46,971 грамм белка

Всего: 482,018 : 10 = 48,202 грамм жира

Всего: 1970,878 : 10 = 197,088 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

14 - Приказ управления общественного питания №

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 №