

ОГЛАСОВАНО:
директор МБОУ СШ № _____

» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ: 60322308
Директор ООБ "КШП-1"
Д.П. Оганесова
2022 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 5-11 классов льготной категории общеобразовательных школ общества питания 1989 г. МР 2.4.0162-19.2.4 Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании)

на осенний период 2022 г
стоимостью 350 руб (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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мкг	F, мкг									
	1 неделя																												
	1 день																												
	Завтрак																												
1	Сыр порциями		97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	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 ячневая м огочная жидкая м/н без сахара		248 (5)	210	2,567	9,212	4,681	112	0,03	0,15	1,33	123,64	0,11	130,69	97,02	13,61	0,25	145,54	72,26	2,14	20,68								
3	Кофейный напиток с молоком без сахара		395 (26)	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)		(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31								
5	Фрукты свежие (яблоки)		627 (21)	1шт/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45								
	Итого за завтрак:			590	13,494	20,889	38,083	394	0,14	0,37	13,80	148,39	0,44	515,40	396,27	79,49	4,98	692,59	79,21	9,85	43,23								
	Обед																												
1	Огурцы свежие порциями		(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60								
2	Суп картофельный с горохом		139 (21)	250	4,728	3,457	16,973	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)	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	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком		416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,59	45,99								
6	Рыб из овощей		215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08								
7	Отвар шиповника без сахара		11,14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18								
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)		(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61								
	Итого за обед:			893	29,195	35,152	73,931	729	0,51	0,38	107,55	12,02	0,06	161,39	473,15	137,13	8,75	1481,8	162,95	12,33	148,68								

Итого за день:													42,689	56,041	112,014	1123	0,66	0,75	121,35	160,41	0,50	676,79	869,42	216,62	13,73	2174,47	242,17	22,18	191,91		
2 День																															
Завтрак																															
1	Овоши "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43						
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	200	17,517	21,054	3,509	274	0,12	0,73	1,21	44,45	3,37	147,13	337,07	24,79	3,85	281,01	34,30	46,56	92,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31											
Итого за завтрак:													490	21,523	26,035	16,050	385	0,17	0,75	1,25	44,45	3,37	157,27	377,14	39,72	5,19	333,38	35,71	49,59	98,75	
Обед																															
1	Салат из свежклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02											
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,814	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	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)	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	Фрикадельки рыбные из трески	3,4 (32)	150	15,778	1,904	0,086	81	0,08	0,11	0,49	6,81	1,44	33,97	230,39	31,09	0,82	335,18	159,12	26,62	682,51											
6	Картофель отварной	470 (12)	120	1,933	2,916	17,016	102	0,10	0,07	9,60	10,08	0,05	14,04	62,17	24,17	0,97	566,69	33,03	0,32	31,78											
7	Напиток из яблoк и клюквы без сахара	(25)	200	0,090	0,025	21,950	88	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,33	2,41	2,63	0,31	39,40	0,20	0,04	1,76											
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61											
9	Брокколи припущенные с маслом	(25)	50	0,743	2,855	4,472	47	0,02	0,00	1,55	4,20	0,02	18,21	28,21	11,49	0,35	0,41	17,35	0,02	0,04											
Итого за обед:													937	24,364	25,928	80,231	652	0,37	0,29	30,75	36,10	1,56	161,73	470,43	129,45	5,60	1580,91	358,39	35,42	778,74	
Итого за день:													45,887	51,963	96,281	1036	0,54	1,04	32,00	80,55	4,93	319,00	847,57	169,17	10,79	1914,29	394,09	85,01	877,48		
3 День																															
Завтрак																															
1	Митболы (из грудки цыпленка)	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,08	0,05	0,90	8,23	0,18	43,72	165,01	26,70	1,98	241,63	75,82	15,63	83,15											
2	Каша перловая с овощами	(25)	180	4,554	6,027	35,316	214	0,06	0,04	0,54	12,96	0,06	36,69	177,07	24,25	1,13	110,03	125,89	20,02	6,90											
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00											
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31											
5	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	^{1/2 шт/120}	0,913	0,226	9,636	44	0,05	0,04	72,00	0,00	0,00	40,80	27,60	15,60	0,36	236,40	2,11	0,53	17,95											
Итого за завтрак:													630	20,959	13,858	64,072	465	0,24	0,14	73,48	21,19	0,25	131,35	409,71	81,49	4,81	640,42	204,70	38,40	113,31	
Обед																															
1	Оурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00											
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,883	8,093	12,642	131	0,08	0,07	10,45	7,52	0,00	37,21	61,43	27,68	1,02	452,97	58,41	2,44	37,15											

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	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	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	0,17	
5	Котлеты домашние	476 (13)	100	10,257	17,680	2,732	211	0,13	0,09	0,10	0,00	0,03	13,24	130,68	19,22	1,86	189,34	55,29	1,64	33,94	
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,309	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99	
7	Отвар из курати * без сахара	(25)	200	0,367	0,051	7,730	33	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,58	25,72	12,33	0,40	182,14	0,00	0,00	0,00	
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61	
	Итого за обед:		906	28,147	39,853	88,016	823	0,62	0,39	18,85	22,64	0,10	125,39	573,11	246,05	10,56	1457,37	235,82	12,72	118,98	
	Итого за день:			49,106	53,711	152,088	1288	0,86	0,53	92,34	43,83	0,34	256,75	982,82	327,54	15,37	2097,79	440,52	51,12	232,29	
	4 День																				
	Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	200	25,502	16,136	14,284	304	0,08	0,47	0,63	32,75	0,83	277,40	372,41	39,23	1,36	241,52	20,55	46,80	65,82	
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45	
	Итого за завтрак:		520	26,067	16,181	25,586	352	0,11	0,50	12,67	32,75	0,83	300,96	392,78	53,86	4,71	575,12	22,67	47,11	74,27	
	Обед																				
1	Перец сладкий порциями	(1)	50	0,549	0,047	2,342	12	0,04	0,04	100,00	0,00	0,00	4,00	8,00	3,50	0,25	81,50	1,50	0,05	3,50	
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,107	86	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38	
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	Гуляш из отварного мяса	2,4 (32)	120	12,593	14,661	3,999	198	0,05	0,11	1,35	0,00	0,00	14,97	145,68	19,84	2,15	275,29	41,85	1,51	51,26	
5	Каша пшениная рассыпчатая	463 (12)	180	6,420	5,685	40,404	238	0,21	0,03	0,00	15,12	0,07	31,51	145,95	51,23	1,76	123,98	148,23	1,71	17,12	
6	Отвар из курати без сахара	(25)	200	0,367	0,051	7,730	33	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,58	25,72	12,33	0,40	182,14	0,00	0,00	0,00	
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61	
	Итого за обед:		865	25,784	29,261	87,464	716	0,48	0,28	111,54	30,14	0,13	120,21	465,58	132,39	6,87	1136,50	249,70	9,75	104,61	
	Итого за день:			51,851	45,442	113,050	1069	0,60	0,78	124,21	62,89	0,96	421,17	858,36	186,25	11,58	1711,62	272,37	56,86	178,89	
	5 День																				
	Завтрак																				
1	Котлета из грудки цыплят (масло сливочное)	(0)	100	11,396	11,562	10,200	190	0,08	0,05	0,53	30,65	0,17	54,17	134,00	21,62	1,51	204,10	29,23	13,69	67,28	
2	Овощи отварные (капустя цветная, морковь, зеленый горошек см)	(25)	180	4,256	6,545	14,337	133	0,16	0,12	30,08	0,00	0,00	67,45	125,27	54,56	2,10	287,24	88,22	1,43	36,15	
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	395 (26)	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31	

Итого за завтрак:														510	19,507	22,238	46,697	465	0,30	0,25	30,87	55,34	0,17	187,14	365,32	114,76	5,49	674,79	122,29	18,22	117,54		
Обед																																	
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10													
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,167	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	Сердце тушенное в соусе	406 (12)	140	15,296	9,966	6,353	176	0,31	0,70	2,73	13,97	0,00	19,97	224,66	28,83	5,10	295,60	98,31	24,33	60,02													
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	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													
5	Тыква отварная	(21)	30	0,402	0,871	1,966	17	0,01	0,02	1,05	3,27	0,02	8,06	11,69	5,20	0,21	55,71	0,28	0,10	24,51													
6	Компот из сухофруктов без сахара	11,6 а (32)	200	0,349	0,017	10,266	43	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,54	13,40	5,22	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00													
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61													
8	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1ШТ/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84													
Итого за обед:														940	23,749	22,627	79,028	615	0,66	0,91	56,45	41,86	0,13	141,66	459,72	125,22	10,03	1643,24	164,38	29,83	264,39		
Итого за день:															43,256	44,865	125,725	1080	0,96	1,16	87,32	97,19	0,30	328,80	825,04	239,99	15,52	2318,02	286,68	48,05	381,93		

2 неделя																																				
1 День																																				
Завтрак																																				
1	Сыр порциями	97 (21)	40	8,889	10,002	0,000	126	0,01	0,15	0,28	0,08	0,44	400,00	240,00	22,00	0,28	40,00	0,00	5,72	0,00																
2	Каша овсяная вязкая, с масл. м/н 200/7без сахара	249 (5)	207	4,772	7,229	20,576	166	0,12	0,08	0,33	48,29	0,08	87,54	148,17	44,80	1,18	75,95	41,49	9,54	24,45																
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00																
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31																
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1шт/150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,04	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45	232,50	1,32	0,14	13,20																
Итого за завтрак:														627	15,886	20,007	46,268	429	0,22	0,29	8,15	48,37	0,52	526,18	452,20	99,73	6,25	400,82	43,69	17,62	42,95					
Обед																																				
1	Салат из свежлы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02																
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,649	70	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	Котлета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,06	0,16	0,51	5,95	0,44	46,48	180,06	24,78	2,68	225,18	148,49	7,19	52,18																
5	Каша перловая с овощами	(25)	180	4,554	6,027	35,316	214	0,06	0,04	0,54	12,96	0,06	36,69	177,07	24,25	1,13	110,03	125,89	20,02	6,90																
6	Напиток брусничный без сахара	(25)	200	0,139	0,103	1,783	9	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	5,50	3,48	1,52	0,09	18,68	0,00	0,00	0,00																
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61																

	Итого за обед:		910	27,760	43,158	80,883	823	0,31	0,35	14,68	29,12	0,55	174,82	562,78	116,21	7,86	1085,27	528,79	35,51	130,75
	Итого за День:			43,646	63,165	127,151	1252	0,53	0,63	22,83	77,49	1,07	701,00	1014,98	215,95	14,11	1486,09	572,49	53,13	173,70
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Горбуша тушеная с овощами	(25)	150	15,604	11,167	6,467	189	0,16	0,14	2,61	16,48	10,25	33,37	185,80	38,53	0,93	369,72	94,75	37,56	363,33
2	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,525	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Арбуз свежий	627 (21)	150	0,760	0,141	8,446	38	0,06	0,09	10,50	0,00	0,00	21,00	10,50	336,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		710	20,982	18,035	51,361	452	0,42	0,35	27,55	31,60	10,32	85,57	329,58	425,71	5,22	1272,13	145,19	40,27	416,31
	Обед																			
1	Закуска "Осенняя" из овощей	(25)	90	1,132	5,234	5,640	74	0,03	0,04	7,99	0,00	0,00	29,21	32,63	16,95	0,61	246,94	56,17	1,87	18,86
2	Рассолыник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
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	(0)	125	13,163	2,630	12,746	127	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	115,93	18,66	1,60	335,76	4,65	14,81	84,43
5	Каша пшениная рассыпчатая	463 (12)	180	6,420	5,685	40,404	238	0,21	0,03	0,00	15,12	0,07	31,51	145,95	51,23	1,76	123,98	148,23	1,71	17,12
6	Напиток из яблгок и клюквы без сахара	(25)	200	0,090	0,025	21,950	88	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,33	2,41	2,63	0,31	39,40	0,20	0,04	1,76
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
	Итого за обед:		920	29,317	24,777	117,193	809	0,51	0,19	18,84	27,16	0,13	121,56	467,62	139,44	7,02	1320,04	320,48	24,78	171,94
	Итого за День:			50,299	42,812	168,554	1261	0,94	0,54	46,39	58,76	10,45	207,13	797,20	565,15	12,24	2592,17	465,66	65,05	588,25
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	200	25,502	16,136	14,284	304	0,08	0,47	0,63	32,75	0,83	277,40	372,41	39,23	1,36	241,52	20,55	46,80	65,82
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за завтрак:		430	27,220	18,489	25,206	376	0,13	0,49	0,67	32,75	0,83	287,54	412,43	54,16	2,70	293,88	21,44	49,03	71,13
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	80	0,744	0,150	2,906	16	0,05	0,03	20,00	0,00	0,00	11,20	20,80	16,00	0,72	232,00	1,60	0,31	16,00

2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,814	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	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	0,17	
4	Гуляш из отварного мяса	2,4 (32)	120	12,593	14,661	3,999	198	0,05	0,11	1,35	0,00	0,00	14,97	145,68	19,84	2,15	275,29	41,85	1,51	51,26	
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98	
6	Отвар шиповника без сахара	11,14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18	
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61	
	Итого за обед:		891	26,573	29,113	81,687	695	0,51	0,40	114,60	27,14	0,13	107,18	495,87	225,03	10,27	1194,9	162,12	10,77	115,12	
	Итого за день:			53,793	47,602	106,893	1071	0,64	0,88	115,27	59,89	0,96	394,72	908,30	279,19	12,96	1488,8	183,56	59,79	186,25	
	4 День																				
	Завтрак																				
1	Броccoli припущенные	(25)	40	1,525	0,099	1,079	11	0,03	0,04	16,00	0,00	0,00	14,56	27,67	14,07	0,47	101,98	33,03	0,88	0,00	
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	200	17,517	21,054	3,509	274	0,12	0,73	1,21	44,45	3,37	147,13	337,07	24,79	3,85	281,01	34,30	46,56	92,01	
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	395 (26)	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31	
	Итого за завтрак:		470	22,897	25,285	26,748	426	0,21	0,85	17,47	69,14	3,37	227,20	470,78	77,44	6,21	566,44	72,18	50,55	106,11	
	Обед																				
1	Оррцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57	
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	Жаркое по-домашнему из говядины 50/150	436 (21)	200	13,859	15,010	18,582	265	0,15	0,17	10,74	0,02	0,00	28,02	200,51	42,66	3,02	823,27	80,86	1,70	81,28	
6	Компот из сухофруктов без сахара	11,6 а (32)	200	0,349	0,017	10,266	43	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,54	13,40	5,22	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61	
	Итого за обед:		815	24,080	27,908	63,350	601	0,33	0,29	24,52	15,04	0,06	121,94	404,77	109,01	7,54	1472,4	225,64	6,64	137,29	
	Итого за день:			46,977	53,192	90,098	1027	0,54	1,14	41,99	84,17	3,42	349,14	875,55	186,45	13,74	2038,9	297,82	57,19	243,40	
	5 День																				
	Завтрак																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	25	0,275	0,023	1,171	6	0,02	0,02	50,00	0,00	0,00	2,00	4,00	1,75	0,13	40,75	0,75	0,03	1,75	
2	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	100	10,254	15,386	5,813	203	0,17	1,23	10,32	3399,7	0,00	25,40	210,67	20,44	4,48	221,34	112,03	28,17	160,59	

3	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
4	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
Итого за завтрак:			535	14,927	25,114	34,448	424	0,33	1,34	74,19	3399,72	0,00	74,61	328,53	70,53	7,11	799,76	139,13	33,09	208,73
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	1,33
2	Суп картофеляый	133 (21)	250	2,010	2,878	17,337	103	0,11	0,07	9,64	0,02	0,00	19,98	67,89	27,43	1,06	564,01	58,24	1,12	38,73
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	0,17
4	Говядина тушеная	384 (5)	120	15,452	17,905	3,966	239	0,06	0,13	1,74	0,00	0,00	18,42	177,09	25,85	2,66	348,33	70,71	1,74	61,90
5	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,838	191	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
6	Напиток " Лесная ягода" без сахара	(25)	200	0,153	0,092	1,430	7	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,99	2,84	1,80	0,12	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
Итого за обед:			911	28,900	34,271	81,054	748	0,32	0,26	13,65	15,14	0,07	82,62	480,70	98,56	6,07	1116,55	192,18	27,72	114,42
Итого за день:				43,827	59,385	115,502	1172	0,65	1,60	87,84	3414,86	0,07	157,23	809,23	169,09	13,18	1916,31	331,31	60,81	323,15

реднее значение за период: 47,13 51,82 120,74 1138 0,69 0,90 77,15 414,00 2,30 381,17 878,85 255,54 13,32 1973,3 348,67 55,92 337,73

Итого: 11378 : 10 = 1138 ккал

Итого: 471,331 : 10 = 47,133 грамм белка

Итого: 518,178 : 10 = 51,818 грамм жира

Итого: 1207,355 : 10 = 120,735 грамм углеводов

Итого: 6,91 : 10 = 0,69 мг витамина В1

Итого: 9,04 : 10 = 0,90 мг витамина В2

Итого: 771,52 : 10 = 77,15 мг витамина С

Итого: 4140,05 : 10 = 414,00 витамина А (рет.экв.)

Итого: 22,99 : 10 = 2,30 мкг витамина D

Итого: 3811,72 : 10 = 381,17 мг кальция

Итого: 8788,47 : 10 = 878,85 мг фосфора

Итого: 2555,39 : 10 = 255,54 мг магния

Итого: 133,24 : 10 = 13,32 мг железа

Итого: 19738,52 : 10 = 1973,85 мг калия

Итого: 3486,66 : 10 = 348,67 мкг йода

Итого: 559,19 : 10 = 55,92 мкг селена

Итого: 3377,26 : 10 = 337,73 мкг фтора

Экономист по ценам:

экономист



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19