

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 13

« 23 » апреля 2023 г.



Для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ

на весенний период 2023г.



2023 г.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углев.		V1, мг	V2, мг	C, мг	A, рет. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мг							
<b>1 день</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная)	(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	22,1							
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,4							
3	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	10,1							
4	Фрукты свежие (груша)	(21)	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	10,1							
Итого за завтрак:			600	17,952	19,828	84,405	588	0,37	0,65	13,89	205,83	2,61	495,89	430,14	78,98	4,83	586,81	65,16	14,65	70,1							
<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	4,1							
2	Суп картофельный с горохом	(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	27,1							
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	17,1							
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	0,1							
5	Котлеты, биточки, шинцели рубленые мясные с луком	(12)	90	10,698	18,629	11,845	258	0,19	0,09	0,36	0,00	0,00	43,46	149,27	26,08	2,25	200,54	82,71	2,39	30,1							
6	Рагу из овощей	(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	34,1							
7	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	1,1							
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	0,1							
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	0,1							
Итого за обед:			861	27,483	35,966	92,814	805	0,65	0,30	31,40	72,02	0,06	161,21	428,75	127,67	7,69	1318,16	197,86	7,27	115,1							



Итого за День:																	
2 День																	
Завтрак																	
1	Зеленый горошек порциями	1/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864											
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		
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		
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60		
5	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	40	2,689	3,897	23,648	140	0,02	0,03	0,04	0,05	0,11	12,93	31,75	4,86		
6	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80		
Итого за завтрак:																	
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		
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		
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		
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		
5	Опяды из горбуши	(25)	90	12,372	17,181	2,927	216	0,12	0,14	1,51	12,17	7,76	33,26	155,67	29,84		
6	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00		
7	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		
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		
9	Хлебшек 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		
Итого за обед:																	
Итого за День:																	
3 День																	
Завтрак																	
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,828	6,522	8,182	123	0,06	0,05	11,25	0,05	0,00	37,33	91,50	20,58		
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		
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83		
4	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		
5	Кондитерское изделие (кекс)	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43		
6	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90		
Итого за завтрак:																	
Обед																	
674	14,877	18,454	81,111	550	0,34	0,24	55,89	49,74	0,37	158,66	290,58	84,78	4,62	1229,10	145,86	10,13	231,1



1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1.906	2.190	1.783	34	0.00	0.00	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.
2	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1.848	3.321	14.785	96	0.08	0.06	6.74	12.02	0.06	0.06	21.18	64.78	22.88	0.89	404.17	55.91	1.89	26.0	
3	Сметана	(1)	5	0.103	0.620	0.157	7	0.00	0.00	0.01	3.00	0.00	0.00	3.87	2.65	0.39	0.01	4.81	0.39	0.02	0.2	
4	Гуляш из говядины 60/60	437 (21)	120	14.580	16.566	3.702	222	0.05	0.12	1.17	0.02	0.00	19.95	167.74	22.25	2.49	305.70	90.38	1.55	58.0		
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6.969	5.040	34.484	211	0.21	0.12	0.00	12.60	0.05	18.16	182.02	120.87	4.09	219.82	53.99	3.46	14.1		
6	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	0.0	
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	0.0	
8	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3.037	2.555	23.667	130	0.03	0.02	0.04	0.08	0.07	17.28	35.02	5.87	0.41	46.93	19.49	2.82	8.2		
	<b>Итого за обед:</b>		865	29.840	30.504	108.552	828	0.46	0.33	8.12	27.71	0.18	124.90	513.78	191.93	9.71	1038.4	227.54	10.41	108.2		
	<b>Итого за День:</b>			44.717	48.959	189.663	1378	0.81	0.58	64.01	77.46	0.55	283.57	804.36	276.71	14.33	2267.5	373.40	20.54	339.2		
	<b>4 День</b>																					
	<b>Завтрак</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	38.6		
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0.013	0.009	3.355	14	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.58	0.44	0.39	0.02	3.88	0.00	0.00	0.0		
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	8.8		
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3.371	3.063	27.139	150	0.03	0.02	0.03	0.06	0.05	14.52	35.68	6.19	0.46	47.34	21.80	3.19	9.2		
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/130	0.439	0.049	12.179	51	0.04	0.03	13.00	0.00	0.00	20.80	14.30	11.70	2.86	361.40	2.29	0.34	9.2		
	<b>Итого за завтрак:</b>		560	24.775	17.458	79.331	574	0.15	0.39	13.72	38.30	0.39	275.83	381.26	76.08	5.68	678.95	90.55	36.17	66.2		
	<b>Обед</b>																					
1	Перец сладкий порциями 2/30	(12)	60	0.659	0.056	2.811	14	0.05	0.05	120.00	0.00	0.00	4.80	9.60	4.20	0.30	97.80	1.80	0.06	4.2		
2	Суп картофельный с вермишелью, томатами свежими	140 (21)	250	2.467	2.238	18.912	106	0.08	0.06	7.64	7.22	0.03	20.84	67.52	26.28	0.98	429.47	56.22	2.06	29.2		
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	13.2		
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	0.1		
5	Плов из свинины 50/150 *	403 (12)	200	11.750	24.516	35.312	409	0.44	0.11	1.98	0.02	0.00	23.39	190.99	47.10	1.90	307.23	74.98	10.06	56.1		
6	Сок фруктов-ягодный в ассортименте т/л	(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	0.0		
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	0.0		
8	Хлебшек 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	0.1		
	<b>Итого за обед:</b>		807	22.500	30.985	112.278	818	0.95	0.32	153.62	7.24	0.03	211.05	477.81	154.66	6.58	1089.8	195.39	17.03	102.2		
	<b>Итого за День:</b>			47.275	48.443	191.609	1392	1.10	0.71	167.33	45.54	0.42	486.88	859.07	230.75	12.26	1768.8	285.94	53.20	169.2		
	<b>5 День</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					



1	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят*	(0)	90	13,556	9,551	5,496	162	0,07	0,07	0,07	0,93	11,30	0,12	42,20	155,39	22,09	1,75	260,18	65,08	13,25	80,2
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,2	
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,5	
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	0,0	
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	0,0	
6	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	0,0	
7	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	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	132,5	
	<b>Итого за завтрак:</b>		635	21,404	19,999	82,035	594	0,28	0,14	39,34	23,91	0,18	131,54	318,77	79,36	4,27	620,73	163,74	13,61	225,1	
	<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	4,2	
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	21,2	
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	13,2	
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	0,5	
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	51,2	
6	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	39,5	
7	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	0,5	
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	0,0	
9	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	90	5,136	7,409	43,295	260	0,05	0,08	0,07	24,88	0,38	30,97	65,43	8,91	0,79	78,38	4,31	5,00	17,2	
	<b>Итого за обед:</b>		920	27,417	27,005	107,884	784	0,61	0,93	106,63	64,47	0,49	153,21	491,52	115,42	9,56	1588,9	207,10	26,74	148,7	
	<b>Итого за день:</b>			48,821	47,005	189,919	1378	0,89	1,07	145,93	88,38	0,67	284,75	810,28	194,78	13,83	2209,6	370,84	40,35	373,2	
	<b>Итого за неделю:</b>			231,149	251,420	938,053	6940	4,77	4,35	478,57	564,10	14,87	2100,0	4226,99	1171,3	64,60	10247,4	1689,3	220,66	1508	
	<b>2 неделя</b>																				
	<b>1 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	6,007	5,513	31,367	199	0,11	0,13	0,52	61,59	0,06	124,92	172,59	32,47	1,73	188,34	42,68	26,46	17,2	
2	Какао-напиток "Витгошка", 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	26,2	
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	18,2	
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	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	10,2	
	<b>Итого за завтрак:</b>		625	23,242	19,487	84,977	608	0,39	0,74	13,99	200,90	1,88	568,35	535,73	87,74	5,61	651,28	59,55	43,45	73,1	
	<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	12,2	
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,2	



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	1,1
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	0,0
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,0
6	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	0,0
7	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	1,1
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	0,0
9	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	0,0
10	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,065	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,1
	<b>Итого за обед:</b>		848	24,665	31,808	103,943	801	0,31	0,16	26,64	30,35	0,20	211,16	251,73	88,16	4,35	786,08	282,13	9,74	41,1
	<b>Итого за день:</b>			47,906	51,294	188,920	1409	0,70	0,90	40,63	231,25	2,08	779,51	787,45	175,90	9,97	1437,3	341,68	53,19	115,0
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Фрикадельки " Нежные" ) тушение в соусе "Овощном"	(25)	145	12,530	9,790	15,663	201	0,07	0,10	1,52	17,95	0,15	46,92	149,68	24,26	1,65	280,48	46,22	8,96	74,0
2	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,0
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
4	Булочка молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,0
5	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	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	132,0
	<b>Итого за завтрак:</b>		655	20,063	14,531	90,830	574	0,32	0,19	39,69	30,73	0,32	134,26	296,12	70,78	3,45	553,15	145,54	18,31	237,0
	<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	12,0
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	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	26,0
3	Горбуша запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	90	14,029	11,283	4,238	175	0,12	0,13	1,11	14,42	8,16	94,63	183,82	28,16	0,67	248,86	67,52	30,88	280,0
4	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	39,0
5	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витюшка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,1
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	0,0
7	Кондитерское изделие ( корж молочный)	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,0
	<b>Итого за обед:</b>		830	22,812	23,575	103,544	718	0,49	0,35	40,93	64,77	8,42	185,94	428,88	115,14	5,01	1698,4	168,03	35,89	367,0
	<b>Итого за день:</b>			42,875	38,106	194,374	1292	0,81	0,54	80,62	95,50	8,73	320,20	725,00	185,92	8,47	2251,6	313,57	54,21	604,0
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	150	13,194	8,061	30,079	246	0,11	0,20	0,17	6,79	0,24	127,70	201,74	30,86	0,92	103,26	126,61	25,16	36,0



2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0
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
4	Слойка Детская	(25)	60	3,625	3,926	28,987	166	0,03	0,03	0,05	0,09	0,11	19,86	42,77	6,87	0,50	55,84	15,97	3,90	10
5	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11
<b>Итого за завтрак:</b>			570	19,636	14,150	89,163	563	0,19	0,34	7,16	31,56	0,35	235,74	344,04	83,44	5,80	536,21	147,74	30,06	67,
<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,
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,
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,
4	Говядина в кисло-сладком соусе 55/55	442 (21)	110	14,484	16,752	8,935	244	0,06	0,12	2,02	0,00	0,00	21,34	178,60	27,94	2,85	327,09	83,43	1,51	56,
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,
6	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолка"	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,
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,
8	Хлебужек 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,
<b>Итого за обед:</b>			855	27,078	26,546	101,740	754	0,60	0,37	28,76	27,65	0,11	211,64	579,34	223,16	10,19	1196,4	194,86	10,18	97,
<b>Итого за День:</b>				46,714	40,696	190,903	1317	0,79	0,70	35,92	59,21	0,46	447,38	923,38	306,60	15,99	1732,6	342,60	40,25	165,1
<b>4 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Тетели 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,
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,
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,
5	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,
6	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,
<b>Итого за завтрак:</b>			700	17,306	17,609	84,671	566	0,35	0,25	24,48	36,24	6,60	120,87	303,56	86,97	6,33	1357,9	178,13	29,72	282,5
<b>Обед</b>																				
1	Перец сладкий порциями 2/30	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,2
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	21,5
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	13,1
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	1,4
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	0,5
6	Сердце тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,08	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,0



7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3.612	3.589	28.257	160	0.04	0.03	0.00	12.60	0.06	22.02	138.47	17.14	0.80	70.41	50.48	15.86	0
8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витощка"	(25)	200	0.367	0.051	21.049	86	0.00	0.02	5.31	0.03	0.00	15.85	26.47	12.33	0.43	182.14	0.00	0.00	0.0
9	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	0.0
10	Хлебужек 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	0.0
11	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	0.0
<b>Итого за обед:</b>			873	24.744	24.860	108,024	755	0.56	0.74	138.29	40,66	0.11	197,62	541,62	116,25	8.45	1080,6	205,43	37,56	84,1
<b>Итого за День:</b>				42,050	42,469	192,695	1321	0.91	0.99	162,77	76,90	6,71	318,48	845,18	203,22	14,78	2438,5	383,56	67,28	366,1
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</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	12.0
2	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	0.00	24.17	190.20	20.40	3.85	213.57	99.36	21.11	131,4
3	Соус "Солнечный"	(25)	30	0.209	0.830	1.409	14	0.00	0.01	0.14	3.27	0.02	3.26	4.92	2.35	0.07	12.78	10.71	0.11	3,0
4	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	10,2
5	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	8,1
6	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	0.0
7	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	0.0
<b>Итого за завтрак:</b>			610	20,608	19,415	89,162	614	0,43	1,13	23,85	2845,8	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,1
<b>Обед</b>																				
1	Овоши "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(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	1,0
2	Суп картофельный с зеленым горошком, томатами свежими	138 (12)	250	1.948	3.888	11.988	91	0.09	0.06	7.60	14.42	0.07	22.43	59.67	23.64	0.90	371.84	55.67	0.29	25,1
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	13,0
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	0,0
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	0,0
6	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	84,1
7	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3.108	4.501	34.786	192	0.16	0.03	0.45	16.20	0.08	18.36	78.93	26.00	0.63	65.80	105.16	6.98	27,1
8	Напиток из вишни свежемороженой	(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	0,0
9	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	0,0
10	Печенка сметанная	(25)	50	3.166	4.918	25.471	159	0.03	0.03	0.01	4.08	0.03	13.34	35.95	6.03	0.45	48.80	13.80	3.31	10,0
<b>Итого за обед:</b>			886	28,200	25,122	110,952	783	0,45	0,18	13,43	49,72	0,23	119,17	390,29	100,38	5,32	1006,6	241,05	26,14	164,1

Итого за День:				48,807	44,537	200,114	1397	0,88	1,31	37,28	2895,5	0,30	253,10	771,68	184,16	11,82	1620,6	445,07	48,51	330,1
Итого за неделю:			228,352	217,102	967,005	6735	4,10	4,44	357,20	3358,4	18,29	2118,6	4052,69	1055,8	61,02	9480,8	1826,4	263,43	1581	

Всего: 14240 : 10 = 1424 ккал

Всего: 469,501 : 10 = 46,950 грамм белка

Всего: 478,522 : 10 = 47,852 грамм жира

Всего: 2015,60 : 10 = 201,560 грамм углеводов

*Смирнов* *Дмитрий*

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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №