

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 1

« 20.10.22 г. »



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООУ «Школа № 1»  
10 октября 2022 г.  
О.О. Ле. Бранесова



Двухнедельное меню основного (организованного)альтернативного горячего питания (завтрак) для обучающихся 9-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ на осенне-зимний период 2022 года  
СТОИМОСТЬЮ 150-00 субсидия и родительская плата)

№	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	J, мкг	Se, мкг	F, мкг	
<b>1 неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/5	(25)	255	6,843	6,514	39,522	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,06	147,58	175,47	38,95	1,42	190,20	54,24	6,53	28,20	
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	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	
4	Пицца "Маргарита"	(0)	120	12,174	13,072	21,692	253	0,04	0,15	2,32	4,67	0,49	398,78	262,64	30,09	0,82	130,05	13,82	8,05	12,23	
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>735</b>	<b>20,629</b>	<b>19,826</b>	<b>92,227</b>	<b>630</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>15,01</b>	<b>78,17</b>	<b>0,55</b>	<b>594,18</b>	<b>506,49</b>	<b>98,07</b>	<b>6,37</b>	<b>710,86</b>	<b>70,18</b>	<b>14,90</b>	<b>48,87</b>	
<b>Завтрак 2</b>																					
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	Булочка молочная с кунжутом	779 (25)	50	4,090	1,784	34,318	170	0,06	0,05	0,12	0,18	0,11	61,92	64,70	17,98	0,75	82,81	20,39	2,38	7,81	
3	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 250/10	257 (12)	260	6,866	10,701	32,836	255	0,15	0,16	0,69	88,94	0,11	165,39	218,20	58,50	1,50	155,68	77,50	12,07	38,52	
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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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	
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>690</b>	<b>20,227</b>	<b>21,261</b>	<b>100,194</b>	<b>673</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>13,28</b>	<b>113,79</b>	<b>0,55</b>	<b>623,58</b>	<b>563,68</b>	<b>123,83</b>	<b>5,96</b>	<b>717,20</b>	<b>103,96</b>	<b>19,93</b>	<b>63,58</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>40,856</b>	<b>41,086</b>	<b>192,421</b>	<b>1303</b>	<b>0,65</b>	<b>0,76</b>	<b>28,29</b>	<b>191,96</b>	<b>1,10</b>	<b>1217,76</b>	<b>1070,17</b>	<b>221,91</b>	<b>12,33</b>	<b>1428,05</b>	<b>174,14</b>	<b>34,83</b>	<b>112,45</b>	

Завтрак																				
1	Брокколи, морковь припущенные, в салатной заправке 30/20/10	(0)	100	2,280	3,597	4,247	58	0,05	0,06	20,72	0,00	0,00	24,67	51,56	29,44	0,80	187,58	20,48	2,24	19,2
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,8
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	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
5	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,0
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>590</b>	<b>24,578</b>	<b>32,030</b>	<b>57,091</b>	<b>615</b>	<b>0,29</b>	<b>0,86</b>	<b>22,02</b>	<b>51,57</b>	<b>3,60</b>	<b>219,94</b>	<b>487,60</b>	<b>78,75</b>	<b>6,75</b>	<b>575,20</b>	<b>115,06</b>	<b>53,93</b>	<b>123,2</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Овощи замоченные в яичной заливке (капуста цветная, горошек, томаты свежие)	290 (5)	200	13,412	19,191	5,336	248	0,10	0,49	8,97	57,17	2,57	124,00	252,54	26,94	3,01	292,21	24,23	30,57	67,5
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	0,0
3	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
4	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,0
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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	8,4
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>610</b>	<b>18,385</b>	<b>24,302</b>	<b>65,909</b>	<b>556</b>	<b>0,26</b>	<b>0,56</b>	<b>21,05</b>	<b>57,24</b>	<b>2,70</b>	<b>187,98</b>	<b>360,61</b>	<b>62,05</b>	<b>7,66</b>	<b>731,54</b>	<b>40,12</b>	<b>35,31</b>	<b>87,1</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>42,963</b>	<b>56,332</b>	<b>122,999</b>	<b>1171</b>	<b>0,54</b>	<b>1,42</b>	<b>43,07</b>	<b>108,81</b>	<b>6,30</b>	<b>407,92</b>	<b>848,21</b>	<b>140,80</b>	<b>14,40</b>	<b>1306,7</b>	<b>155,18</b>	<b>89,24</b>	<b>210,34</b>
<b>Завтрак</b>																				
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11
2	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
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	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
5	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,01
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>671</b>	<b>22,944</b>	<b>24,749</b>	<b>87,884</b>	<b>666</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>26,70</b>	<b>28,61</b>	<b>1,71</b>	<b>400,17</b>	<b>461,27</b>	<b>97,92</b>	<b>4,86</b>	<b>1219,3</b>	<b>181,27</b>	<b>16,27</b>	<b>101,28</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
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	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,557	7,351	16,006	140	0,09	0,07	13,25	0,00	0,00	36,50	71,93	31,99	1,10	461,78	25,37	2,69	40,75
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	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
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	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Тюменская"	23 (25)	70	4,059	6,439	36,185	219	0,04	0,04	0,07	0,10	0,16	22,58	49,09	7,94	0,65	61,49	14,92	5,28	13,27
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>597</b>	<b>21,650</b>	<b>19,244</b>	<b>80,358</b>	<b>581</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>17,06</b>	<b>8,33</b>	<b>0,34</b>	<b>134,22</b>	<b>342,75</b>	<b>85,60</b>	<b>5,25</b>	<b>833,30</b>	<b>116,11</b>	<b>23,62</b>	<b>137,79</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>44,594</b>	<b>43,993</b>	<b>168,242</b>	<b>1247</b>	<b>0,71</b>	<b>0,50</b>	<b>43,76</b>	<b>36,94</b>	<b>2,05</b>	<b>534,38</b>	<b>804,02</b>	<b>183,53</b>	<b>10,11</b>	<b>2052,6</b>	<b>297,38</b>	<b>39,89</b>	<b>239,07</b>
<b>4 День</b>																				

Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	200	24,875	16,745	33,814	385	0,08	0,38	0,33	18,07	0,45	240,26	343,51	40,44	1,45	180,34	83,34	42,34	51,5
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,0
3	Кофейный напиток с молоком *	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	8,8
4	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,8
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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	8,4
<b>Итого за завтрак:</b>			610	31,299	21,658	91,088	684	0,17	0,49	14,49	42,85	0,53	344,35	474,90	88,11	5,98	720,69	112,95	46,94	79,7
Завтрак 2																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,128	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,61	229,16	309,01	40,40	1,57	251,83	83,94	39,39	49,9
2	Соус молочный сладкий с ванилью	366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,8
3	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,8
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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	8,4
<b>Итого за завтрак 2:</b>			420	26,823	22,057	83,080	638	0,15	0,45	14,87	38,81	0,70	290,94	381,69	60,73	4,76	666,95	111,05	43,54	72,1
<b>Итого за день:</b>				58,122	43,715	174,168	1323	0,32	0,94	29,36	81,65	1,23	635,30	856,59	148,84	10,74	1387,6	224,00	90,48	151,88
5 день																				
Завтрак																				
1	Кукуруза консервированная порционными	T/24 (12)	20	0,372	0,075	2,811	13	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	1,00	10,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Котлета из грудинки Цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,53
4	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
5	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
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
<b>Итого за завтрак:</b>			620	21,666	21,274	102,621	689	0,29	0,10	3,02	40,58	0,23	119,40	332,90	77,56	4,62	478,07	162,92	17,74	90,17
Завтрак 2																				
1	Салат из свежкл с маслом растительным	(25)	110	1,180	10,412	7,579	129	0,01	0,03	3,96	0,00	0,00	44,38	39,73	19,67	1,30	236,95	138,36	3,94	23,12
2	Гуляш из куриной грудки ** (охл) 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
3	Макаронные изделия отварные *	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
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)	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	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	7,74
<b>Итого за завтрак 2:</b>			687	23,742	22,917	101,010	705	0,27	0,13	8,39	15,32	0,18	162,05	360,26	101,45	5,50	831,18	322,82	21,85	127,83
<b>Итого за день:</b>				45,407	44,191	203,631	1394	0,56	0,24	11,41	55,90	0,41	281,45	693,16	179,01	10,12	1309,2	485,74	39,59	217,99
<b>6 день</b>																				

<b>Завтрак</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,05	0,06	4,50	0,02	0,00	24,36	45,99	28,39	0,81	230,44	39,73	2,79	38,3
2	Вареники отварные (пром. произ.) с картошкой	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,0
3	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,0
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	Пинца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	115	11,920	13,257	25,701	270	0,06	0,12	2,24	2,76	0,28	241,05	206,33	27,41	1,30	196,69	14,82	6,81	23,9
<b>Итого за завтрак:</b>			628	19,789	29,208	90,342	703	0,10	0,18	6,78	14,78	0,31	293,58	264,99	60,98	3,03	428,44	299,05	9,63	62,4
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Овоши "Межконтинентальная 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	0,87	1,33	2,3
2	Гуляш 65/65	401 (12)	130	11,514	21,380	3,744	253	0,37	0,11	1,27	0,03	0,00	15,15	149,81	24,23	1,67	280,34	48,50	1,42	28,4
3	Пюре картофельное *	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,5
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 ржаного-пшеничной муки)	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,0
6	Хлебешек 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
7	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	8,4
<b>Итого за завтрак 2:</b>			820	22,342	31,240	81,221	695	0,79	0,32	25,76	28,43	0,07	194,70	418,42	116,42	8,50	1548,1	160,66	7,56	84,7
<b>Итого за День:</b>				42,131	60,448	171,563	1399	0,90	0,50	32,54	43,21	0,38	488,28	683,41	177,40	11,53	1976,5	459,72	17,19	147,20
<b>Итого за неделю:</b>				274,074	289,764	1033,02	7836	3,68	4,36	188,44	518,47	11,48	3565,0	4955,56	1051,4	69,23	9460,8	1796,1	311,22	1078,9
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,767	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,11	26,89	65,87	18,68	0,43	52,16	58,84	5,36	19,55
2	Кофейный напиток с молоком	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
3	Хачапури с сыром и творогом м.р (передельная)	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
4	Фрукты свежие (банан)	(21)	170/шт	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
<b>Итого за завтрак:</b>			750	22,357	20,608	111,373	720	0,28	0,41	17,59	64,54	0,68	414,57	456,89	146,23	3,74	898,01	69,22	23,32	52,69
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Каша ячневая молочная жидкая м/н 250/10*	246 (5)	260	6,972	9,172	40,397	272	0,13	0,18	0,66	86,73	0,11	178,63	254,06	36,55	1,07	235,54	79,48	18,70	61,71
2	Сырники из творога 2/50	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
3	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	50	0,131	0,041	10,556	43	0,00	0,00	3,07	0,00	0,00	7,37	4,95	3,92	0,26	32,27	0,26	0,03	1,70
4	Кофейный напиток с молоком *	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
5	Батон "Вкусный"	(25)	60	3,103	0,344	27,452	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Итого за завтрак 2:</b>				670	26,817	20,473	108,981	727	0,18	0,46	4,18	119,46	0,32	383,57	521,50	88,33	3,16	500,71	123,89	44,99	101,8
<b>Итого за день:</b>					49,175	41,081	220,354	1448	0,46	0,87	21,77	184,00	1,01	798,14	978,39	234,57	6,90	1398,7	193,11	68,32	154,4
<b>2 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Фрикадельки "Нежные"	(25)		100	12,633	9,753	10,079	179	0,06	0,10	1,15	10,57	0,12	40,84	150,11	19,67	1,73	263,55	21,62	7,44	65,0
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 140/40	516 (21)		180	4,628	4,180	31,760	183	0,08	0,05	0,84	14,54	0,07	30,16	97,92	36,37	0,99	162,34	92,34	0,09	29,9
3	Соус "Солнечный" 1/30 *	(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	3,3
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	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)		60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,7
<b>Итого за завтрак:</b>				610	21,558	17,853	96,610	633	0,26	0,19	2,24	28,41	0,30	114,24	339,74	82,77	4,98	530,94	138,14	10,94	107,0
<b>Завтрак 2</b>																					
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75 В	(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	84,4
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)		180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
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	Батон "Вкусный"	(25)		30	1,551	0,172	13,726	63	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	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
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)		120/шт	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
<b>Итого за завтрак 2:</b>				702	21,759	7,484	95,236	535	0,28	0,08	17,69	15,15	0,07	93,31	285,18	77,29	6,71	856,02	113,74	15,20	106,01
<b>Итого за день:</b>					43,317	25,337	191,847	1169	0,53	0,27	19,93	43,56	0,37	207,55	624,93	160,05	11,69	1386,9	251,88	26,14	213,10
<b>3 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)		200	19,500	14,228	32,443	336	0,28	0,58	8,89	95,94	2,08	183,27	255,01	28,70	0,86	131,13	24,09	32,67	37,85
2	Соус молочный сладкий с ванилью	366 (25)		40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
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	0,00
4	Слойка Детская	(25)		70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)		120/шт	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
<b>Итого за завтрак:</b>				640	24,896	20,241	91,555	648	0,36	0,66	21,10	109,73	2,23	252,10	342,74	53,82	4,89	555,08	46,44	37,98	62,52
<b>Завтрак 2</b>																					
1	Запеканка творожная с рисом	(0)		200	17,591	10,749	40,105	328	0,15	0,26	0,22	9,05	0,32	170,27	268,98	41,15	1,22	137,67	168,82	33,55	48,98
2	Соус шоколадный	(25)		50	1,487	4,553	11,425	93	0,01	0,04	0,18	17,22	0,00	37,18	27,97	3,96	0,05	43,04	2,77	0,62	6,16
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	0,00
4	Булочка домашняя	769 (21)		50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01

5	Фрукты свежие (апельсин)	(21)	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	26,9
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		690	23,633	21,320	102,801	698	0,26	0,37	108,45	26,29	0,34	281,19	374,88	77,56	2,98	573,73	186,90	38,70	92,0
	<b>Итого за день:</b>			48,529	41,561	194,356	1346	0,63	1,03	129,55	136,02	2,57	533,29	717,62	131,38	7,87	1128,8 <sup>1</sup>	233,34	76,69	154,5
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,3
2	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,5
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	0,01
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	0,75	57,00	0,00	0,00	0,01
5	Ватрушка с вишней и брусничкой	695 (12)	75	3,706	2,107	32,934	166	0,03	0,03	1,45	0,03	0,08	17,33	41,25	9,66	0,72	80,97	21,77	3,42	10,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		645	20,463	19,306	89,753	615	0,40	0,26	15,75	47,60	7,57	128,05	346,86	90,12	4,37	1161,8 <sup>6</sup>	255,76	33,72	317,11
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Рыба запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,709	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,98
2	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,48
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	0,00
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	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "АЛГОРИЙНАЯ"	(25)	50	3,366	6,249	26,653	176	0,03	0,04	0,02	0,03	0,14	13,11	42,39	6,98	0,62	71,43	16,59	5,10	19,41
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		570	23,702	23,279	91,760	671	0,44	0,22	1,28	31,17	9,28	161,58	387,47	84,43	3,46	458,80	188,14	47,72	358,88
	<b>Итого за день:</b>			44,165	42,584	181,513	1286	0,84	0,48	17,03	78,77	16,85	289,63	734,34	174,55	7,86	1620,6 <sup>6</sup>	443,90	81,44	676,06
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Оладьи из пшена и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4 <sup>0</sup>	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 140/40	516 (21)	180	5,507	5,490	35,857	215	0,10	0,07	20,18	12,55	0,06	36,01	106,12	37,66	1,37	280,65	115,40	0,74	21,90
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	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
5	Крендель "Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
	<b>Итого за завтрак:</b>		560	22,011	23,974	96,006	688	0,43	1,28	29,84	3087,5 <sup>8</sup>	0,15	148,81	439,71	85,84	6,99	675,15	237,20	29,59	188,21
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Печень с яблоками луком соусом "Помидорка"	(25)	140	13,218	16,790	13,851	259	0,22	1,56	15,82	4340,9 <sup>2</sup>	0,00	24,53	261,69	23,69	6,58	405,44	45,49	35,16	192,83
2	Макаронные изделия отварные *	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52

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	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	50	4,429	2,783	19,180	119	0,03	0,05	0,04	1,05	0,09	28,27	52,69	6,90	0,41	45,02	11,73	6,15	11,11	0,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>			610	24,233	24,203	90,352	676	0,41	1,65	15,90	9	0,16	106,10	468,90	77,59	9,42	625,70	164,19	41,36	216,4	0,00
<b>Итого за день:</b>				46,244	48,177	186,358	1364	0,84	2,93	45,74	7	0,31	254,92	908,61	163,43	16,41	1300,8	401,39	70,95	404,6	0,00
<b>6 День</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Вареники с адыгейским сырром и картофелем		200	17,927	21,042	38,385	415	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00	0,00
2	Масло сливочное		3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
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	0,00	0,00
4	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,11	0,00
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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	8,4	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			593	22,196	26,747	90,031	690	0,07	0,04	12,04	12,03	0,07	46,58	60,54	21,79	4,00	383,48	146,56	4,01	19,6	0,00
<b>Завтрак 2</b>																					
1	Вареники ленивые отварные		200	25,213	12,882	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,08	0,42	239,44	334,58	35,70	1,09	180,32	67,20	45,32	53,5	0,00
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,00	0,00
3	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,03	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	0,00
5	Бантики с куратой	(18)	75	3,469	3,321	29,214	161	0,03	0,05	0,32	0,03	0,11	24,82	60,66	17,60	0,87	223,37	15,07	3,71	9,63	0,00
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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	8,4	0,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>			638	29,345	18,318	83,023	614	0,14	0,46	14,54	12,11	0,56	293,22	419,50	70,28	5,50	757,43	84,54	49,40	72,77	0,00
<b>Итого за день:</b>				51,542	45,065	173,054	1304	0,21	0,50	26,58	24,14	0,63	339,80	480,04	92,06	9,50	1140,9	231,10	53,41	92,43	0,00
<b>Итого за неделю:</b>				282,971	243,805	1147,48	7916	3,50	6,09	260,60	7911,1	21,74	2423,3	4443,92	956,04	60,22	7976,9	1754,7	376,94	1695,3	0,00
<b>Среднее значение за период:</b>				46,42	44,46	181,71	1313	0,60	0,87	37,42	702,47	2,77	499,03	783,29	167,29	10,79	1453,	295,91	57,35	231,19	0,00
<b>Всего: 15752 : 12 = 1313 ккал</b>																					
<b>Всего: 557,045 : 12 = 46,420 грамм белка</b>																					
<b>Всего: 533,569 : 12 = 44,464 грамм жира</b>																					
<b>Всего: 2180,504 : 12 = 181,709 грамм углеводов</b>																					
<b>Всего: 7,18 : 12 = 0,60 мг витамина В1</b>																					
<b>Всего: 10,45 : 12 = 0,87 мг витамина В2</b>																					
<b>Всего: 449,04 : 12 = 37,42 мг витамина С</b>																					
<b>Всего: 8429,64 : 12 = 702,47 витамина А (рет.экв.)</b>																					

Всего: 33,22 : 12 = 2,77 мкг витамина D
Всего: 5988,41 : 12 = 499,03 мг кальция
Всего: 9399,48 : 12 = 783,29 мг фосфора
Всего: 2007,53 : 12 = 167,29 мг магния
Всего: 129,45 : 12 = 10,79 мг железа
Всего: 17437,75 : 12 = 1453,15 мг калия
Всего: 3550,88 : 12 = 295,91 мкг йода
Всего: 688,16 : 12 = 57,35 мкг селена
Всего: 2774,30 : 12 = 231,19 мкг фтора

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

- 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
- 18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.