

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №

« 30 » октября 2023 г.



ДЛЯ

ДОКУМЕНТОВ

2023 г.

Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного горячего питания (завтрак)
 для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ (1 смены)

на зимне-весенний период 2023 г
 стоимостью 150 руб (субсидия и родительская плата)



№	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	J, мкг	Se, мкг	F, мкг							
1 неделя																											
1 день																											
Завтрак																											
1	Каша "Полезная" (пшенино-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,28	54,24	6,58	28,32							
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	26,40							
3	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							
4	Фрукты свежие (яблоко)	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:																											
Завтрак 2																											
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной с кунжутom 30/50	(0)	80	11,039	8,491	38,481	274	0,07	0,15	0,23	0,26	0,46	330,34	228,96	32,92	0,98	119,67	24,45	6,63	9,37							
2	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							
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	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00							
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68							
Итого за завтрак 2:																											
Итого за день:																											
2 день																											
Завтрак																											
				43,222	44,057	206,684	1396	0,77	1,12	26,75	331,98	3,67	1199,83	1075,90	214,95	11,15	1364,52	197,64	38,67	144,55							

1	Зеленый горошек порциями	T124 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
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	92,85
3	Чай с лимоном 200/10/7	666 (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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	72,73	19,14	4,14	16,84
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	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 завтрак:			627	24,728	27,675	68,272	621	0,33	0,82	37,46	51,54	3,49	229,23	475,38	67,63	6,44	576,74	100,16	51,49	216,18
Завтрак 2																				
1	Овощи запеченные 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	67,56
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	Мучные кондитерские изделия без крема (Пирожное ("Муза"))	(0)	50	2,977	12,857	24,069	224	0,02	0,05	0,02	48,03	0,37	12,38	36,18	4,45	0,48	39,01	1,48	3,32	8,78
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
Итого за завтрак 2:			590	17,933	32,280	58,543	596	0,24	0,57	19,02	105,20	2,93	181,00	354,90	58,62	7,18	666,21	27,47	34,15	83,38
Итого за день:				42,661	59,955	126,815	1217	0,58	1,39	56,48	156,74	6,43	410,22	830,28	126,24	13,62	1242,9	127,63	85,65	299,57
Завтрак																				
1	Голубцы любительские 102/42 (филе грудки цыпленка, свинина)	(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 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	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
Итого за завтрак:			684	23,626	27,520	72,666	633	0,39	0,34	26,06	33,12	0,56	516,51	507,55	103,62	4,68	1233,5	172,56	14,83	97,88
Завтрак 2																				
1	Жаркое по-домашнему из свинины 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	386	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	996,11	45,18	2,06	71,56
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	Ватрушка с брусничкой	695 (12)	75	3,705	2,145	32,739	165	0,03	0,02	1,23	0,03	0,08	16,13	39,87	7,84	0,69	59,80	21,54	3,42	9,98
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
Итого за завтрак 2:			670	20,589	28,532	84,176	676	0,70	0,27	24,16	0,06	0,08	89,22	350,41	91,23	7,39	1390,9	68,48	5,74	88,58
Итого за день:			44,215	56,052	156,842	1309	1,10	0,61	50,22	33,18	0,64	605,73	857,96	194,85	12,07	2624,4	241,03	20,57	186,46	
4 день																				

Завтрак																					
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990		364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус из яблок и кураги	(25)	50	0,137	0,029	9,997	41	0,00	0,01	0,30	0,00	0,00	0,00	6,27	9,22	4,39	0,24	74,22	0,08	0,01	0,31
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	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	70	4,719	4,288	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,96	8,67	0,64	66,28	30,51	4,47	13,22	
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04	
Итого за завтрак:			630	27,368	16,746	107,093	689	0,17	0,36	10,64	9,13	0,45	239,80	377,34	64,37	5,42	586,60	84,33	38,59	66,02	
Завтрак 2																					
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	200	19,484	15,577	39,933	378	0,07	0,34	0,86	8,08	0,57	194,10	285,72	34,14	1,46	184,03	13,64	35,69	56,96	
2	Булочка домашняя	769 (21)	70	4,239	7,952	39,303	246	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,09	41,09	7,31	0,60	53,79	17,00	5,25	14,01	
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04	
Итого за завтрак 2:			580	24,220	23,566	97,347	698	0,14	0,37	10,91	8,11	0,60	229,81	344,99	54,28	5,00	515,82	32,40	41,21	78,01	
Итого за день:																					
5 День																					
Завтрак																					
1	Котлета из грудки 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	
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	Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54	
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	Пирожки печенье с курагой	738 (21)	60	3,071	3,318	30,530	164	0,03	0,04	0,24	0,03	0,09	19,84	48,46	13,63	0,72	168,32	13,56	3,42	8,98	
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	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 завтрак:			700	21,976	19,166	109,377	698	0,33	0,15	33,19	40,46	0,30	158,96	357,35	95,98	4,97	752,19	164,02	17,57	195,11	
Завтрак 2																					
1	Гуляш из куринной грудки с черносливом 65/65	(25)	130	15,831	8,967	13,665	199	0,07	0,02	1,90	0,02	0,00	33,71	147,62	33,17	1,67	435,21	74,27	20,13	108,97	
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	
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	Печенье	(12)	20	0,980	4,719	12,179	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04	
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04	
Итого за завтрак 2:			670	23,735	18,354	92,535	630	0,27	0,08	11,94	15,14	0,07	103,02	313,14	89,16	6,30	888,46	182,99	20,45	128,53	
Итого за день:				45,710	37,520	201,912	1328	0,60	0,24	45,13	55,60	0,37	261,98	670,49	185,14	11,27	1640,65	347,01	38,02	323,64	

6 День																				
Завтрак																				
1	Сыр порцирами	97 (21)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,08	0,14	0,04	0,22	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,00	2,86	0,00
2	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
3	Вареники отварные (пром.промз.) 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	0,00
4	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	0,08	0,00
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	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:			603	15,107	13,629	91,960	551	0,08	0,14	12,30	12,22	0,36	282,99	196,79	35,40	4,14	427,71	266,97	5,55	16,28
Завтрак 2																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	Вареники с творогом	672 (12)	200	19,197	8,309	46,278	337	0,08	0,25	0,21	0,08	0,29	152,90	239,13	28,25	1,19	158,56	43,58	30,12	42,15
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	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	0,00
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
Итого за завтрак 2:			675	25,177	18,094	94,548	642	0,20	0,28	11,25	0,08	0,29	200,22	306,70	56,44	5,11	521,38	57,81	31,52	51,88
Итого за неделю:																				
			267,680	259,619	1083,200	7830	3,62	4,52	223,68	607,05	12,81	3426,60	4660,45	931,67	67,79	8924,08	1354,82	299,77	1166,41	68,16
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42
2	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
3	Хачапури с сыром и творогом	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 (груши)	627 (21)	1шт/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
Итого за завтрак:			700	25,596	23,450	93,400	687	0,24	0,48	7,16	118,82	0,68	553,64	579,30	111,14	7,21	676,48	61,35	51,18	64,42
Завтрак 2																				
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	Сырники из творога (2 шт. по 50 гр.)	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 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	0,19
4	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
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
Итого за завтрак 2:			650	22,342	17,915	95,793	634	0,17	0,32	0,71	64,45	0,32	228,22	333,89	69,18	2,41	329,60	103,03	31,62	58,13

Итого за день:																				
2 День																				
Завтрак																				
1	Фрикадельки "Нежные" (из говядины и грудки чыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 100/65	(25)	165	13,959	11,024	17,658	226	0,08	0,11	1,72	20,51	0,17	52,70	167,19	27,37	1,85	313,91	53,37	9,98	82,89
2	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
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 "Томенская"	23 (25)	50	2,899	4,599	25,847	156	0,03	0,03	0,05	0,07	0,11	16,13	35,06	5,60	0,46	43,92	10,65	3,77	9,48
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
Итого за завтрак:																				
Завтрак 2																				
1	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	84,55
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 лимонном 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	Булочка "Томенская"	23 (25)	70	4,059	6,439	36,185	219	0,04	0,04	0,07	0,10	0,16	22,58	49,09	7,84	0,65	61,49	14,92	5,28	13,27
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 (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 2:																				
3 День																				
Завтрак																				
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	366 (25)	50	0,752	1,735	6,636	45	0,01	0,03	0,13	17,10	0,02	27,31	21,81	3,11	0,08	31,51	2,01	0,56	4,84
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 "Ромашка"	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	0,77	73,10	20,67	6,64	16,63
Итого за завтрак:																				
Завтрак 2																				
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 из кураги	(12)	50	0,131	0,018	28,807	116	0,00	0,01	0,11	0,00	0,00	6,36	9,19	4,40	0,22	65,05	0,00	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
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 (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 завтрак 2:																				
590																				
21,450																				
16,597																				
111,465																				
189,193																				
1321																				
0,41																				
0,80																				
7,87																				
183,27																				
1,01																				
781,86																				
913,19																				
180,32																				
9,63																				
1006,0⁸																				
164,38																				
82,80																				
122,55																				

Итого за день:																				
4 День																				
Завтрак																				
1	Тфтели рыбные в соусе 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	285,41	131,41	29,40	261,31
2	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
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	45,54
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	Лепешка 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	10,23
Итого за завтрак:																				
Завтрак 2																				
1	Минтай тушеный с овощами 100/100	309 (12)	200	16,846	9,236	10,081	191	0,14	0,16	5,21	7,40	0,25	69,63	296,10	81,99	1,68	657,29	268,37	20,09	774,34
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	27,49
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 "КАЛОРИЙНАР"	(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
6	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
Итого за завтрак 2:																				
5 День																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	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	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	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
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
Итого за завтрак:																				
Завтрак 2																				
1	Печень с яблоками луком соусом "Помидорка" (60/10/40/30)	(25)	140	13,218	16,790	13,851	259	0,22	1,56	15,82	4340,90	0,00	24,53	261,69	23,69	6,58	405,44	45,49	35,16	192,83
2	Макаронные изделия отварные *1/180	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	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	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	10,33
Итого за завтрак 2:			642	23,563	23,534	104,308	723	0,42	1,63	20,11	4356,0	0,15	97,96	459,00	81,18	9,77	673,06	174,23	38,66	216,30
Итого за День:				44,953	46,515	208,591	1433	0,87	2,88	60,73	7419,0	0,30	215,93	878,40	175,10	19,82	1555,9	409,40	67,66	403,45
6 День																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный																			
2	Масло сливочное	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	92,89
3	Чай с молоком натуральным 150/50/10	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
4	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
5	Сдоба майская	(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 (Мандарины)	(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24
Итого за завтрак:			(21)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Завтрак 2																				
1	Омлет с морковью																			
2	Чай с сахаром 200/10	348 (21)	200	12,183	14,519	6,554	206	0,09	0,46	1,62	47,08	2,27	134,96	246,39	35,29	2,63	280,58	59,54	27,92	84,26
3	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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	Сырная палочка	(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	Фрукты свежие (Бананы)	(25)	50	5,014	6,071	21,458	161	0,03	0,05	0,05	2,75	0,19	85,41	81,25	9,95	0,53	57,12	11,14	4,82	10,69
6	Масло сливочное	(21)	1шт/180	2,282	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за завтрак 2:			5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
Итого за День:			675	20,719	24,192	86,390	646	0,30	0,62	19,71	69,84	2,51	264,58	434,72	139,07	5,74	1022,4	72,48	32,79	96,90
Итого за неделю:				44,791	59,907	152,006	1326	0,60	1,49	51,70	169,34	6,11	547,25	926,08	203,94	11,91	1597,8	181,49	85,37	315,80
Среднее значение за период:				278,071	267,156	1172,93	8208	3,93	7,00	221,66	8031,1	18,69	2539,2	4936,88	1080,2	72,16	8719,4	1919,1	415,00	2447,1
Всего: 16039 : 12 = 1337 ккал				45,48	44,73	188,01	1337	0,63	0,96	37,11	719,85	2,62	497,15	799,78	167,66	11,66	1470,	272,83	59,56	301,13
Всего: 545,751 : 12 = 45,479 грамма Белка																				
Всего: 536,775 : 12 = 44,731 грамма жира																				
Всего: 2256,138 : 12 = 188,011 грамма углеводов																				
Всего: 7,56 : 12 = 0,63 мг витамина В1																				
Всего: 11,52 : 12 = 0,96 мг витамина В2																				
Всего: 445,33 : 12 = 37,11 мг витамина С																				
Всего: 8638,19 : 12 = 719,85 витамина Д (рет.экв.)																				
Всего: 31,49 : 12 = 2,62 мкг витамина D																				

Всего: 5965,81 : 12 = 497,15 мг кальция
Всего: 9597,33 : 12 = 799,78 мг фосфора
Всего: 2011,94 : 12 = 167,66 мг магния
Всего: 139,95 : 12 = 11,66 мг железа
Всего: 17643,50 : 12 = 1470,29 мг калия
Всего: 3273,96 : 12 = 272,83 мкг йода
Всего: 714,77 : 12 = 59,56 мкг селена
Всего: 3613,54 : 12 = 301,13 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 5 - Диетический сборник. Изд. 1989г.
- 12 - Сб. рецептов блюд и кул. изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб. рецептов блюд и кул. изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб. рецептов блюд и кул. изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №