

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № 10  
 « 30 » Января 2023 г.  
 И. В. Чернышова



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)  
 для льготной категории обучающихся 5-11 классов (2 смена) общеобразовательных школ  
 на зимне-весенний период 2023 г.  
 Стоимость 378-00 руб. (субвенция)



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «КВН-1»  
 «КВН-1»  
 И. В. Чернышова  
 2023 г.

№	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	Ј, мкг	Se, мкг	F, мкг					
<b>1 неделя</b>																									
<b>1 день</b>																									
<b>Обед</b>																									
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,87					
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20					
3	Говядина отварная (для первого блюда)	(12)	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	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, 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	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					
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	1,58					
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-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	0,00					
9	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00					
10	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00					
<b>Итого за обед:</b>			<b>956</b>	<b>29,625</b>	<b>34,699</b>	<b>105,796</b>	<b>854</b>	<b>0,68</b>	<b>0,39</b>	<b>45,83</b>	<b>12,62</b>	<b>0,06</b>	<b>253,98</b>	<b>562,05</b>	<b>161,02</b>	<b>9,96</b>	<b>1555,3</b>	<b>150,35</b>	<b>13,09</b>	<b>138,01</b>					
<b>Полдник</b>																									
1	Сырники из творог (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					
2	Соус вишневый	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40					
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 (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					
<b>Итого за полдник:</b>			<b>460</b>	<b>14,978</b>	<b>9,183</b>	<b>56,395</b>	<b>368</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>13,15</b>	<b>8,04</b>	<b>0,21</b>	<b>167,12</b>	<b>213,65</b>	<b>38,48</b>	<b>4,19</b>	<b>467,94</b>	<b>42,56</b>	<b>25,69</b>	<b>38,45</b>					

<b>Итого за День:</b>					44,602	43,882	162,191	1222	0,75	0,63	58,98	20,66	0,27	421,10	775,71	199,50	14,16	2023,25	192,91	38,79	176,46
<b>2 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами),	10 (25)	100	1,274	4,893	8,247	82	0,06	0,04	5,25	0,00	0,00	19,09	42,01	17,23	0,65	258,79	62,71	1,67	21,45	
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54	
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(12)	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	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	Оладьи из горбуши	(25)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,13	
6	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24	
7	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витолшка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41	
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
9	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			936	27,602	36,721	120,650	923	0,74	0,36	21,72	36,71	8,73	228,45	562,00	155,74	6,20	1243,58	413,53	51,03	405,05	
<b>Полдник</b>																					
1	Лицца "Маргарита"	(0)	140	14,203	15,251	25,307	295	0,05	0,18	2,71	5,44	0,57	465,25	306,41	35,11	0,96	151,73	16,12	9,40	14,27	
2	Напиток растворимый "Ликорий" 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	
3	Фрукты свежие (груша)	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	
<b>Итого за полдник:</b>			460	15,761	16,623	47,894	404	0,09	0,27	8,97	30,04	0,57	541,11	365,20	55,16	3,82	395,83	21,14	10,38	33,63	
<b>Итого за День:</b>				43,363	53,344	168,543	1328	0,82	0,63	30,68	66,76	9,30	799,56	927,20	210,90	10,03	1639,41	434,67	61,42	438,68	
<b>3 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
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	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	26,05	
3	Сметана	(1)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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	Печень тушеная в соусе 75/75	408 (12)	150	16,735	12,563	13,639	235	0,25	1,90	16,04	5253,53	0,02	43,49	322,51	25,28	6,89	347,70	165,21	39,31	225,21	
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	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	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
9	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	8,22	

<b>Итого за обед:</b>			992	35,646	28,552	137,565	950	0,80	2,15	24,98	5280,74	0,21	177,10	752,28	234,57	15,71	1183,31	317,73	49,35	278,80
<b>Полдник</b>																				
1	Горячий шоколад	412 (25)	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,24
2	Блины	674 (12)	150	9,980	12,131	53,776	364	0,15	0,31	1,78	21,55	0,88	195,58	222,71	31,29	1,27	329,44	82,84	9,70	22,25
3	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	0,23
4	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	шт.(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
<b>Итого за полдник:</b>			460	18,418	20,243	95,697	639	0,83	1,39	55,35	323,79	5,38	466,43	428,62	65,20	1,63	734,43	94,65	12,87	161,56
<b>Итого за день:</b>				54,065	48,795	233,262	1588	1,62	3,54	80,33	5604,53	5,59	643,53	1180,90	299,76	17,34	1917,74	412,38	62,22	440,37
<b>4 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	100	1,240	4,800	7,944	80	0,02	0,02	23,80	0,00	0,00	38,73	29,01	14,26	0,58	240,38	2,71	1,57	11,62
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,238	5,767	20,761	148	0,07	0,06	4,61	5,56	0,15	23,11	61,64	18,32	0,92	294,46	77,22	3,89	29,33
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	Плов из говядины 50/180	443 (21)	230	15,543	18,426	41,857	395	0,23	0,13	1,69	0,02	0,00	22,39	225,06	50,40	2,70	343,52	60,16	10,50	83,31
5	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
6	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	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Печенье	(12)	15	0,735	3,539	9,135	71	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 обед:</b>			905	29,311	37,461	127,127	963	0,61	0,31	35,70	5,58	0,15	211,84	535,89	141,63	7,62	1194,96	218,31	19,63	143,59
<b>Полдник</b>																				
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)	40	0,109	0,023	7,998	33	0,00	0,01	0,24	0,00	0,00	5,01	7,38	3,51	0,19	59,38	0,06	0,01	0,25
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 (яблоко)	627 (21)	шт.(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
<b>Итого за полдник:</b>			560	22,655	12,455	68,036	475	0,13	0,34	11,54	9,06	0,38	219,82	326,64	55,72	4,95	533,27	53,97	34,15	53,44
<b>Итого за день:</b>				51,966	49,916	195,162	1438	0,75	0,65	47,25	14,63	0,54	431,66	862,53	197,36	12,58	1728,24	272,29	53,78	197,04
<b>5 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Сельдь с луком, зеленым горошком в заправке 30/30/30/10	83 (12)	100	5,403	4,851	4,525	83	0,04	0,06	4,20	6,00	1,41	39,33	114,78	21,73	0,76	141,67	9,28	11,71	10,54
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(12)	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	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	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,387	9,893	6,803	182	0,33	0,75	2,89	14,96	0,00	19,63	240,23	30,71	5,45	315,95	87,82	25,81	63,84
6	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	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	47,88
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	0,18
8	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
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	3,24
<b>Итого за обед:</b>			1011	35,468	31,055	116,039	886	0,89	1,13	110,51	60,43	1,68	269,35	721,23	174,95	12,60	1894,3	229,65	43,51	160,34
<b>Полдник</b>																				
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Лакомка"	(25)	70	4,298	4,218	36,894	203	0,04	0,02	0,00	0,03	0,04	11,73	43,00	7,52	0,61	56,96	18,76	4,28	12,99
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	шт.(180)	2,281	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
<b>Итого за полдник:</b>			450	11,312	11,738	83,471	485	0,17	0,11	18,60	60,03	0,04	274,13	93,40	111,12	185,69	683,36	20,56	4,28	14,79
<b>Итого за день:</b>				46,780	42,793	199,509	1370	1,06	1,23	129,12	120,47	1,72	543,48	814,62	286,07	198,29	2577,7	250,21	47,79	175,13
<b>Итого за неделю:</b>				240,776	238,731	958,668	6946	5,01	6,68	346,35	5827,0	17,41	2809,3	4560,95	1193,5	252,39	9886,3	1562,4	263,99	1427,6
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат из свеклы , сыра с маслом растительным	(25)	100	5,296	14,450	5,469	173	0,02	0,10	3,00	0,04	0,22	234,30	149,17	25,33	1,10	191,02	124,64	6,33	17,80
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	21,38
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	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	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	0,00
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	0,54
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	1,58
8	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
<b>Итого за обед:</b>			906	28,878	35,790	106,108	862	0,39	0,23	25,46	15,46	0,28	413,92	406,74	108,20	5,33	874,06	330,12	12,44	42,22
<b>Полдник</b>																				
1	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
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	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	шт. (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
	<b>Итого за полдник:</b>		440	19,795	16,005	58,927	459	0,29	0,64	13,50	140,66	1,92	495,82	408,17	60,05	4,05	483,48	17,66	19,84	59,60
	<b>Итого за день:</b>			48,672	51,795	165,035	1321	0,68	0,87	38,96	156,12	2,20	909,74	814,92	168,25	9,38	1357,54	347,78	32,27	101,81
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
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	26,05
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	1,48
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	Рыба запеченая 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
6	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	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
7	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
10	Печенье	(12)	15	0,735	3,539	9,135	71	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 обед:</b>		947	28,019	31,548	117,439	866	0,71	0,47	28,35	49,18	9,41	355,42	615,18	169,17	7,47	1965,08	268,69	48,24	412,11
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	150	15,547	17,291	33,522	352	0,07	0,16	2,92	3,60	0,36	314,42	269,12	35,75	1,70	256,56	19,33	8,89	31,27
2	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
3	фрукты свежие (мандарин)	(21)	шт. (86)	0,575	0,160	6,095	28	0,05	0,03	32,30	0,00	0,00	29,75	14,45	9,35	0,09	131,75	0,22	0,08	112,45
	<b>Итого за полдник:</b>		435	17,274	18,485	50,387	437	0,13	0,24	35,48	28,20	0,36	397,23	323,16	50,76	1,89	446,41	23,52	9,85	152,53
	<b>Итого за день:</b>			45,293	50,034	167,826	1303	0,85	0,71	63,83	77,38	9,77	752,65	938,34	219,93	9,36	2411,49	292,20	58,09	564,64
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	26,18	38,22	17,01	0,75	220,14	63,84	3,26	22,92
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
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	Печень по-строгановски 65/65	431 (21)	130	14,585	12,169	8,965	204	0,22	1,70	13,71	4741,84	0,00	33,92	284,17	20,15	6,07	277,78	116,58	35,85	202,93
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	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

7	Сок фруктово-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	0,00	0,00
8	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>961</b>	<b>30,404</b>	<b>33,528</b>	<b>125,332</b>	<b>925</b>	<b>0,98</b>	<b>2,01</b>	<b>54,45</b>	<b>4774,97</b>	<b>0,13</b>	<b>311,92</b>	<b>783,83</b>	<b>280,77</b>	<b>15,55</b>	<b>1300,57</b>	<b>311,13</b>	<b>50,83</b>	<b>264,40</b>	
		<b>Полдник</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	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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	<sup>1шт</sup> (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	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>580</b>	<b>20,816</b>	<b>16,008</b>	<b>59,064</b>	<b>464</b>	<b>0,33</b>	<b>0,63</b>	<b>21,06</b>	<b>113,04</b>	<b>2,11</b>	<b>234,39</b>	<b>297,20</b>	<b>46,43</b>	<b>4,32</b>	<b>496,23</b>	<b>28,20</b>	<b>33,55</b>	<b>51,14</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>51,221</b>	<b>49,536</b>	<b>184,396</b>	<b>1388</b>	<b>1,31</b>	<b>2,64</b>	<b>75,51</b>	<b>4888,02</b>	<b>2,23</b>	<b>546,31</b>	<b>1081,03</b>	<b>327,20</b>	<b>19,86</b>	<b>1796,81</b>	<b>339,34</b>	<b>84,38</b>	<b>315,54</b>	
		<b>4 день</b>																			
		<b>Обед</b>																			
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	0,880	6,997	3,980	82	0,02	0,02	5,33	0,00	0,00	23,21	32,64	14,57	0,67	169,39	2,68	2,60	11,54	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57	
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(12)	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	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,61	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,62	
5	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	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 из кураги с витаминной смесью "Витгошка"	(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	0,00	
7	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	
8	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00	
9	Печенье	(12)	30	1,470	7,078	18,269	143	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 обед:</b>			<b>990</b>	<b>30,638</b>	<b>35,192</b>	<b>131,698</b>	<b>966</b>	<b>0,68</b>	<b>0,84</b>	<b>21,00</b>	<b>39,19</b>	<b>0,13</b>	<b>274,70</b>	<b>695,59</b>	<b>152,13</b>	<b>10,72</b>	<b>1291,42</b>	<b>254,06</b>	<b>50,24</b>	<b>102,38</b>	
		<b>Полдник</b>																			
1	Завиток сладкий с корицей и шоколадным кремом	(25)	100	5,188	5,159	40,437	229	0,05	0,07	0,16	27,99	0,20	43,45	71,06	10,66	0,73	91,32	14,09	4,60	17,01	
2	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	<sup>1шт</sup> (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	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>420</b>	<b>10,325</b>	<b>13,017</b>	<b>60,284</b>	<b>400</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>6,76</b>	<b>87,99</b>	<b>0,20</b>	<b>314,25</b>	<b>90,26</b>	<b>53,06</b>	<b>187,49</b>	<b>277,32</b>	<b>15,15</b>	<b>4,71</b>	<b>27,57</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>40,963</b>	<b>48,209</b>	<b>191,982</b>	<b>1366</b>	<b>0,79</b>	<b>0,94</b>	<b>27,76</b>	<b>127,17</b>	<b>0,32</b>	<b>588,96</b>	<b>785,85</b>	<b>205,19</b>	<b>198,21</b>	<b>1568,74</b>	<b>269,21</b>	<b>54,95</b>	<b>129,95</b>	
		<b>5 день</b>																			
		<b>Обед</b>																			

1	Салат из квашеной капусты с луком	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
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	Сул картофельный с зеленым горошком	138 (12)	250	1,861	3,871	11,658	89	0,08	0,06	6,60	14,42	0,07	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,11
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	Грудка куриная с рисом и овощами	100/150/30	280	24,593	15,447	37,681	388	0,26	0,04	16,36	0,03	0,00	39,37	259,53	54,30	2,25	517,52	115,28	35,62	181,39
6	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	0,66
7	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>956</b>	<b>33,383</b>	<b>25,056</b>	<b>119,296</b>	<b>836</b>	<b>0,75</b>	<b>0,23</b>	<b>55,76</b>	<b>14,45</b>	<b>0,07</b>	<b>299,74</b>	<b>587,45</b>	<b>167,61</b>	<b>7,32</b>	<b>1474,40</b>	<b>187,45</b>	<b>44,82</b>	<b>218,65</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	100	9,852	14,233	37,830	319	0,07	0,15	0,10	4,07	0,35	60,87	133,27	16,41	1,09	122,55	12,50	16,42	29,99
3	Фрукты свежие (апельсин)	(21)	1шт.(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	26,93
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>480</b>	<b>19,671</b>	<b>20,588</b>	<b>58,976</b>	<b>500</b>	<b>0,23</b>	<b>0,51</b>	<b>109,30</b>	<b>44,07</b>	<b>0,35</b>	<b>366,07</b>	<b>366,67</b>	<b>69,81</b>	<b>1,83</b>	<b>757,15</b>	<b>15,67</b>	<b>17,21</b>	<b>56,92</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,054</b>	<b>45,643</b>	<b>178,272</b>	<b>1336</b>	<b>0,97</b>	<b>0,73</b>	<b>165,06</b>	<b>58,51</b>	<b>0,42</b>	<b>665,80</b>	<b>954,12</b>	<b>237,42</b>	<b>9,16</b>	<b>2231,55</b>	<b>203,13</b>	<b>62,03</b>	<b>275,57</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>239,202</b>	<b>245,217</b>	<b>887,512</b>	<b>6714</b>	<b>4,60</b>	<b>5,90</b>	<b>371,13</b>	<b>5307,20</b>	<b>14,94</b>	<b>3463,46</b>	<b>4574,26</b>	<b>1157,98</b>	<b>245,97</b>	<b>9366,13</b>	<b>1451,65</b>	<b>291,71</b>	<b>1387,51</b>
	<b>Всего: 13660 : 10 = 1366 ккал</b>																			
	<b>Всего: 479,978 : 10 = 47,998 грамм Белка</b>																			
	<b>Всего: 483,948 : 10 = 48,395 грамм жира</b>																			
	<b>Всего: 1846,180 : 10 = 184,618 грамм углеводов</b>																			
	<b>Всего: 9,60 : 10 = 0,96 мг витамина В1</b>																			
	<b>Всего: 12,57 : 10 = 1,26 мг витамина В2</b>																			
	<b>Всего: 717,48 : 10 = 71,75 мг витамина С</b>																			
	<b>Всего: 11134,24 : 10 = 1113,42 витамина А (рет.экв.)</b>																			
	<b>Всего: 32,35 : 10 = 3,24 мкг витамина D</b>																			
	<b>Всего: 6272,80 : 10 = 627,28 мг кальция</b>																			
	<b>Всего: 9135,21 : 10 = 913,52 мг фосфора</b>																			
	<b>Всего: 2351,57 : 10 = 235,16 мг магния</b>																			
	<b>Всего: 498,36 : 10 = 49,84 мг железа</b>																			
	<b>Всего: 19252,51 : 10 = 1925,25 мг калия</b>																			
	<b>Всего: 3014,12 : 10 = 301,41 мкг йода</b>																			
	<b>Всего: 555,70 : 10 = 55,57 мкг селена</b>																			
	<b>Всего: 2815,17 : 10 = 281,52 мкг фтора</b>																			

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухни для поп 2004 год