

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 19

« 30 » *Июль* 2023 г.
Д.В. Чернышова



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед) для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ на зимне-весенний период 2023 г. стоимостью 378-00 р. (субвенция)



Оганесова
2023г.

№	Наименование блюда	СРБ и ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Д, мкг	Se, мкг	F, мкг		
				1 неделя																		
				1 день																		
				Завтрак																		
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	22,70		
2	Какао-напиток "Витшока", 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)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26		
4	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		
				Итого за завтрак:																		
				Обед																		
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,810	2,581	2,300	36	0,02	0,03	9,77	0,00	0,00	13,69	22,13	8,31	0,53	96,65	1,28	0,95	5,32		
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)	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	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39		
6	Рагу из овощей 1/150	215 (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	34,24		
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)	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)	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		

Итого за обед:													857	26,646	30,108	92,899	749	0,58	0,34	37,97	12,62	0,06	220,50	486,66	138,21	8,66	1351,8	141,15	11,79	123,19			
Итого за День:														45,171	50,452	179,139	1351	0,95	1,00	51,87	218,46	2,74	730,37	927,55	218,37	13,54	1943,8	207,44	26,91	194,12			
2 День																																	
Завтрак																																	
1	Брокколи, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,04	0,04	20,00	0,00	0,00	15,62	34,10	17,44	0,57	127,42	13,97	1,77	1,19													
2	Омлет натуральный *	340(21)	160	14,184	18,693	2,811	236	0,10	0,59	0,97	41,20	2,77	120,39	272,94	20,00	3,16	225,52	64,64	37,81	74,31													
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	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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00													
5	Сырная палочка *	(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	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	шт. (шт.)	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	105,94													
Итого за завтрак:													590	22,852	27,299	51,557	543	0,30	0,73	51,46	43,96	2,95	278,03	457,08	74,42	5,83	591,06	89,96	44,47	192,03			
Обед																																	
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами)	10(25)	70	0,892	3,425	5,773	57	0,04	0,03	3,67	0,00	0,00	13,36	29,41	12,06	0,46	181,15	43,89	1,17	15,01													
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 первого блюда)	(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	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													
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	0,17													
6	Оладьи 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	0,88	268,34	97,58	32,72	280,91													
7	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	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53													
8	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витолска"	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													
9	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													
Итого за обед:													851	25,015	34,377	97,818	801	0,58	0,32	19,90	39,20	7,86	161,85	469,44	125,26	5,13	1073,6	374,79	41,82	367,54			
Итого за День:														47,867	61,676	149,375	1344	0,88	1,05	71,36	83,16	10,81	439,88	926,52	199,69	10,96	1664,7	464,75	86,29	559,58			
3 День																																	
Завтрак																																	
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	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	37,95													
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	Кондитерское изделие (без крема)	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	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57													
6	Фрукты свежие (груша)	627(21)	шт. (шт.)	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:																						
Обед																						
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10			701	14,004	21,488	85,691	592	0,38	0,25	29,99	49,74	0,37	150,51	290,21	89,27	6,92	1264,65	145,81	10,17	115,93	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой		(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	1,19	
3	Сметана		(1)	5	0,103	0,620	0,157	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	
4	Гуляш из говядины 60/60		(21)	120	14,580	16,566	3,702	222	0,05	0,12	1,17	0,02	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74	
5	Каша гречневая рассыпчатая *		(21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16	
6	Напиток из сухофруктов		(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	
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	
8	Сдоба уренгойская		(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	
Итого за обед:					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	1038,45	227,54	10,41	108,38
Итого за день:					43,845	51,993	194,242	1420	0,84	0,58	38,11	77,46	0,55	275,41	803,99	281,20	16,63	2303,10	373,35	20,58	224,31	
4 день																						
Завтрак																						
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	38,69	
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	Кофейный напиток с молоком		(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	
4	Плошка новомосковская *		(25)	60	4,045	3,676	32,566	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,82	7,43	0,55	56,81	26,15	3,83	11,33	
5	Фрукты всежие (яблоко)		(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:					560	25,478	18,078	87,528	615	0,15	0,40	11,78	38,31	0,40	279,96	393,13	78,65	5,50	688,32	94,62	36,76	66,81
Обед																						
1	Салат из кашеной капусты с клюквой /масло растительное/		(13)	70	0,868	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,13	
2	Суп картофельный с клецками		(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)		(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	Зелень укропа, петрушки свежая		(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
5	Плов из говядины 50/150		(21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61	
6	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	
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	
Итого за обед:					818	26,757	34,442	104,552	835	0,47	0,27	31,28	5,58	0,15	141,43	448,45	114,42	6,49	1030,56	210,44	13,90	133,94
Итого за день:					52,236	52,519	192,080	1450	0,62	0,67	43,06	43,88	0,55	421,39	841,58	193,07	11,99	1718,88	305,05	50,65	200,75	

5 День		Завтрак		Обед		Завтрак		Обед		Завтрак		Обед								
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	5/6 (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	10,44
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	50	0,496	1,048	6,893	39	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	5,15	9,19	6,17	0,29	101,25	17,56	0,44	0,67
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	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
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 (мандарин)	(21)	1 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
Итого за завтрак:			650	18,818	15,899	86,188	563	0,30	0,11	33,45	38,51	0,20	140,51	304,98	81,79	4,60	584,42	135,79	14,23	184,18
Обед																				
1	Сельдь с луком 30/20/10 с заправкой	83 (12)	60	4,546	4,782	2,045	69	0,02	0,04	2,00	6,00	1,41	30,95	92,80	14,84	0,50	99,52	8,98	11,66	7,47
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	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	Сердце из говядины в соусе 60/60	406 (12)	120	13,160	8,884	5,450	154	0,27	0,51	2,32	12,02	0,00	15,74	192,93	24,65	4,38	253,63	70,48	21,03	51,80
6	Картофель отварной	470 (12)	160	2,577	3,888	22,752	136	0,14	0,09	12,80	13,44	0,06	18,72	82,89	32,22	1,29	755,59	44,05	0,43	42,38
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)	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
9	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	100	5,706	8,232	48,105	289	0,05	0,09	0,07	27,65	0,42	34,41	72,70	9,90	0,88	87,08	4,79	5,56	19,10
Итого за обед:			932	28,989	30,592	115,353	853	0,61	0,95	107,22	77,12	1,95	178,77	543,41	121,71	9,37	1573,4	151,22	39,24	144,34
Итого за день:				47,807	46,491	201,541	1416	0,92	1,06	140,67	115,63	2,15	319,28	848,39	203,51	13,97	2157,9	287,02	53,46	328,52
Итого за неделю:				236,925	263,130	916,377	6981	4,21	4,36	345,07	538,59	16,80	2186,3	4348,03	1095,8	67,10	9788,4	1637,6	237,90	1507,2
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
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	17,86
2	Какао-напиток "Витожка", 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	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	18,86
4	фрукты свежие (груша)	627 (21)	1 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
Итого за завтрак:			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	73,69
Обед																				

1	Салат из свеклы , сыра с маслом растительным	(25)	60	3,177	8,670	3,281	104	0,01	0,06	1,80	0,03	0,13	140,58	89,50	15,20	0,66	114,61	74,79	3,80	10,68
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)	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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	190	15,356	14,538	27,521	302	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,00
6	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
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)	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	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,085	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
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
Итого за обед:			823	26,188	33,204	100,107	804	0,31	0,20	25,77	27,38	0,33	322,04	314,95	90,97	4,23	746,38	271,12	11,28	38,55
Итого за день:				49,430	52,690	185,083	1412	0,70	0,94	39,76	228,27	2,21	890,39	850,67	178,70	9,84	1397,6	330,67	54,73	112,24
2 день																				
Завтрак																				
1	Фрикадельки " Нежные" (из говядины и грудки Цыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 90/55	(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	74,06
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,296	177	0,07	0,03	0,00	12,71	0,06	20,89	82,86	23,99	0,78	98,56	92,51	0,05	10,44
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)	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	0,00
5	Пирожки печеные с повидлом м/р	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.(85)	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
Итого за завтрак:			660	20,847	16,215	97,142	618	0,27	0,17	33,91	30,68	0,28	127,66	312,52	76,15	4,34	578,18	150,18	11,83	204,26
Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	80	1,683	4,629	4,815	68	0,04	0,06	3,05	0,02	0,18	19,87	42,35	14,83	0,62	159,70	59,34	3,41	19,66
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	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	280,79
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	39,73
5	Сок фруктово-ягодный в асортименте 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
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	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
8	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
Итого за обед:			860	24,600	30,792	110,420	817	0,68	0,38	44,89	39,05	8,45	274,82	498,36	155,69	5,61	1658,8	230,67	40,18	366,23

Итого за день:														45,447	47,006	207,561	1435	0,94	0,55	78,80	69,73	8,73	402,48	810,88	231,83	9,95	2236,9	380,84	52,02	570,48		
3 день																																
Завтрак																																
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	160	15,600	11,382	25,954	269	0,23	0,46	7,11	76,75	1,67	146,61	204,01	22,96	0,69	104,90	19,27	26,14	30,28												
2	Соус Молочный сладкий	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	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												
4	Слойка детская	(25)	50	3,021	3,272	24,156	138	0,03	0,03	0,05	0,07	0,09	16,55	35,64	5,72	0,42	46,53	13,31	3,25	8,82												
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	^{1шт (120)} 570	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:														21,924	17,865	77,959	560	0,31	0,60	19,52	115,20	1,77	263,94	343,50	69,44	5,06	641,32	40,26	31,03	60,22		
Обед																																
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	80	0,797	7,630	5,112	92	0,03	0,02	4,38	0,00	0,00	20,94	30,57	13,61	0,60	176,11	51,08	2,60	18,34												
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)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74												
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35												
5	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	56,02												
6	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	14,15												
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витюшка"	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	2,90												
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	Хлебужек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00												
Итого за обед:														877	27,746	34,152	106,671	845	0,62	0,39	30,94	27,65	0,11	240,04	599,67	231,37	10,56	1269,5	246,98	14,05	112,41	
Итого за день:														49,670	52,017	184,631	1405	0,93	0,99	50,46	142,85	1,89	503,98	943,17	300,81	15,62	1910,8	287,24	45,08	172,63		
4 день																																
Завтрак																																
1	Тертые 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	228,38												
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	37,95												
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00												
5	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												
6	Фрукты свежие (мангарин)	(21)	^{1шт (75)} 650	0,507	0,141	5,378	25	0,04	0,02	28,50	0,00	0,00	26,25	12,75	8,25	0,07	116,25	0,20	0,07	99,22												
Итого за завтрак:														650	17,825	19,821	76,181	554	0,35	0,24	40,84	40,30	6,55	122,67	292,73	78,28	3,47	1069,7	178,65	29,89	375,78	
Обед																																
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	70	0,616	4,898	2,786	58	0,01	0,01	3,73	0,00	0,00	16,25	22,85	10,20	0,47	118,57	1,88	1,82	8,08												

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 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	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74	
5	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	
6	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	0,13	
7	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витолка"	(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	
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
9	Кондитерское изделие (без крема) 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	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57	
Итого за обед:			890	26,549	31,860	107,475	823	0,49	0,81	19,43	65,69	0,43	155,53	559,18	112,12	9,14	1153,90	215,70	3,42	27,57	
Итого за день:				44,373	51,681	183,655	1377	0,85	1,05	60,26	105,98	6,97	278,20	851,91	190,41	12,62	2223,60	394,36	72,42	498,61	
5 день																					
Завтрак																					
1	Оладьи из печени и свиной с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,36	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44	
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 130/40	516 (21)	170	4,686	4,758	30,268	183	0,09	0,06	19,06	10,40	0,05	31,61	90,70	32,81	1,21	253,73	98,38	0,70	19,48	
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(26)	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) Кондитерское изделие без крема (корж творожный)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Итого за завтрак:	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед			540	20,026	23,426	78,155	604	0,38	1,14	27,77	2780,36	0,05	132,84	368,49	73,27	5,91	582,41	201,71	22,68	159,72	
1	Салат из квашеной капусты с луком	64 (13)	80	1,080	3,832	6,302	64	0,02	0,01	20,24	0,00	33,70	24,81	11,49	0,46	208,40	2,32	1,25	9,15		
2	Суп 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	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53		
4	Грудка куриная с рисом и овощами 90/120/30	310 (25)	240	21,904	15,103	31,031	348	0,22	0,04	16,26	0,03	37,10	228,65	47,74	2,02	470,56	114,49	31,80	162,82		
5	Напиток из вишни свежемороженой *	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66		
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00		
7	Булочка "Фантазия"	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,04	0,04	0,02	0,04	0,18	15,41	48,95	8,18	0,74	85,71	13,13	6,15	24,32	
Итого за обед:			863	30,101	30,343	104,434	811	0,45	0,18	47,62	14,48	0,25	146,56	417,12	111,46	5,18	1232,60	185,95	39,54	221,59	
Итого за день:				50,128	53,768	182,589	1415	0,83	1,31	75,39	2794,84	0,29	279,41	785,61	184,73	11,09	1815,00	387,66	62,22	381,31	
Итого за неделю:				239,048	257,163	943,519	7045	4,25	4,84	304,68	3341,67	20,10	2354,44	4242,25	1086,49	59,12	9584,10	1780,77	286,46	1735,27	

Всего: 14026 : 10 = 1403 ккал
Всего: 475,973 : 10 = 47,597 грамм белка
Всего: 520,293 : 10 = 52,029 грамм жира
Всего: 1859,896 : 10 = 185,990 грамм углеводов
Всего: 8,46 : 10 = 0,85 мг витамина В1
Всего: 9,20 : 10 = 0,92 мг витамина В2
Всего: 649,75 : 10 = 64,98 мг витамина С
Всего: 3880,27 : 10 = 388,03 витамина А (рет.экв.)
Всего: 36,90 : 10 = 3,69 мкг витамина Д
Всего: 4540,78 : 10 = 454,08 мг кальция
Всего: 8590,27 : 10 = 859,03 мг фосфора
Всего: 2182,31 : 10 = 218,23 мг магния
Всего: 126,22 : 10 = 12,62 мг железа
Всего: 19372,63 : 10 = 1937,26 мг калия
Всего: 3418,37 : 10 = 341,84 мкг йода
Всего: 524,36 : 10 = 52,44 мкг селена
Всего: 3242,54 : 10 = 324,25 мкг фтора

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 №