

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

«07»



2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-1"

Л.Г.Оганесова

"06" ноября 2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.
стоимостью 200-00 руб (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 | Mg,мг | Fe,мг | К,мг | Ј,мкг | Se, мкг | F,мкг |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Закуска овощная по-болгарски | (0) | 100 | 2,295 | 4,242 | 10,811 | 91 | 0,08 | 0,09 | 33,68 | 0,00 | 0,00 | 29,87 | 53,04 | 30,29 | 1,26 | 389,11 | 56,26 | 1,53 | 26,63 |
| 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 | 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 | Печень по-строгановски 55/55 | 431 (21) | 110 | 12,341 | 10,297 | 7,586 | 172 | 0,19 | 1,44 | 11,60 | 4012,3 2 | 0,00 | 28,71 | 240,45 | 17,05 | 5,14 | 235,05 | 98,64 | 30,34 | 171,71 |
| 5 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 180 | 5,380 | 4,435 | 37,555 | 212 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 24,65 | 99,34 | 28,76 | 0,94 | 118,26 | 106,55 | 0,05 | 12,52 |
| 6 | 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 |
| 7 | Булочка "Пакомка" | (26) | 50 | 3,070 | 3,013 | 26,353 | 145 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 8,38 | 30,71 | 5,37 | 0,44 | 40,68 | 13,40 | 3,06 | 9,28 |
| 8 | Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка" | 648 (12) | 200 | 0,079 | 0,008 | 17,187 | 69 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,03 | 0,00 | 3,84 | 3,14 | 1,96 | 0,51 | 57,69 | 0,39 | 0,06 | 1,55 |
| Итого за обед: | | | 955 | 26,871 | 25,879 | 131,400 | 866 | 0,62 | 1,66 | 59,82 | 4040,7 1 | 0,15 | 172,52 | 572,06 | 131,69 | 10,52 | 1284,1 2 | 331,11 | 35,32 | 244,96 |
| Итого за день: | | | | 26,871 | 25,879 | 131,400 | 866 | 0,62 | 1,66 | 59,82 | 4040,7 1 | 0,15 | 172,52 | 572,06 | 131,69 | 10,52 | 1284,1 2 | 331,11 | 35,32 | 244,96 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 |
| 4 | Жаркое по-домашнему 50/180 | 436 (21) | 230 | 11,030 | 19,156 | 22,299 | 306 | 0,41 | 0,17 | 12,89 | 0,03 | 0,00 | 26,14 | 190,23 | 48,23 | 2,45 | 906,36 | 44,29 | 2,06 | 62,81 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|---------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 5 | Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка" | 480 (25) | 200 | 0,100 | 0,017 | 22,231 | 89 | 0,00 | 0,00 | 4,72 | 0,02 | 0,00 | 5,14 | 3,38 | 1,51 | 0,11 | 20,63 | 0,10 | 0,05 | 1,41 |
| 6 | 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 |
| 7 | Булочка Творожная | 3.2.7. (8) | 100 | 10,608 | 5,455 | 46,899 | 279 | 0,07 | 0,15 | 0,19 | 0,20 | 0,37 | 80,47 | 141,92 | 18,62 | 1,09 | 139,51 | 28,72 | 13,85 | 25,49 |
| | Итого за обед: | | 943 | 31,801 | 32,138 | 133,665 | 951 | 0,85 | 0,42 | 25,52 | 12,26 | 0,42 | 196,33 | 512,23 | 130,03 | 6,99 | 1585,23 | 106,70 | 19,67 | 119,41 |
| | Итого за день: | | | 31,801 | 32,138 | 133,665 | 951 | 0,85 | 0,42 | 25,52 | 12,26 | 0,42 | 196,33 | 512,23 | 130,03 | 6,99 | 1585,23 | 106,70 | 19,67 | 119,41 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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) | 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 | Плов 50/180 | 403 (12) | 230 | 12,352 | 19,565 | 42,756 | 460 | 0,48 | 0,12 | 2,25 | 0,02 | 0,00 | 25,28 | 206,77 | 52,97 | 2,03 | 326,70 | 75,68 | 12,18 | 63,35 |
| 6 | 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 |
| 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 | Ватрушка с творогом | 741 (21) | 70 | 7,155 | 3,933 | 26,517 | 170 | 0,04 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 0,12 | 47,19 | 85,11 | 10,96 | 0,60 | 67,84 | 22,42 | 10,19 | 17,10 |
| | Итого за обед: | | 923 | 25,521 | 34,213 | 120,245 | 954 | 0,78 | 0,35 | 26,75 | 18,10 | 0,40 | 195,73 | 496,33 | 137,96 | 6,12 | 1058,73 | 195,14 | 27,32 | 130,18 |
| | Итого за день: | | | 25,521 | 34,213 | 120,245 | 954 | 0,78 | 0,35 | 26,75 | 18,10 | 0,40 | 195,73 | 496,33 | 137,96 | 6,12 | 1058,73 | 195,14 | 27,32 | 130,18 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты | 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 | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 132 (21) | 250 | 1,860 | 3,323 | 14,814 | 97 | 0,08 | 0,06 | 6,97 | 12,02 | 0,06 | 22,17 | 65,83 | 23,57 | 0,91 | 409,79 | 55,91 | 1,93 | 26,15 |
| 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 | Фрикадельки рыбные с том. соусом 2/50/30 | 397 (21) | 160 | 13,454 | 6,707 | 11,663 | 161 | 0,15 | 0,13 | 3,65 | 20,73 | 7,61 | 55,48 | 162,81 | 31,43 | 1,29 | 349,94 | 121,31 | 28,77 | 256,50 |
| 6 | 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 | 45,54 |
| 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 | Пирог манный с сахарной пудрой | 8 (25) | 60 | 3,424 | 4,939 | 28,863 | 174 | 0,03 | 0,05 | 0,04 | 16,59 | 0,25 | 20,65 | 43,62 | 5,94 | 0,53 | 52,25 | 2,87 | 3,33 | 11,46 |
| | Итого за обед: | | 1022 | 25,792 | 26,360 | 123,044 | 833 | 0,60 | 0,48 | 130,44 | 83,73 | 7,99 | 263,64 | 511,84 | 143,60 | 6,73 | 1969,59 | 286,59 | 36,59 | 353,09 |
| | Итого за день: | | | 25,792 | 26,360 | 123,044 | 833 | 0,60 | 0,48 | 130,44 | 83,73 | 7,99 | 263,64 | 511,84 | 143,60 | 6,73 | 1969,59 | 286,59 | 36,59 | 353,09 |

| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с маслом растительным | (25) | 100 | 1,072 | 9,465 | 6,890 | 117 | 0,01 | 0,03 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 40,34 | 36,12 | 17,89 | 1,18 | 215,41 | 125,79 | 3,58 | 21,02 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью | 140 (21) | 250 | 2,300 | 2,180 | 18,120 | 101 | 0,09 | 0,06 | 6,64 | 7,22 | 0,03 | 19,61 | 65,26 | 24,54 | 0,91 | 405,40 | 56,18 | 0,26 | 29,37 |
| 3 | Гуляш из куриной грудки 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 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 508 (21) | 180 | 8,363 | 6,048 | 41,381 | 253 | 0,26 | 0,14 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 24,71 | 219,01 | 145,22 | 4,93 | 263,85 | 96,01 | 4,15 | 16,99 |
| 5 | Напиток " Лесная ягода" | (25) | 200 | 0,153 | 0,092 | 11,849 | 49 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 4,30 | 2,84 | 1,80 | 0,15 | 11,64 | 0,00 | 0,00 | 0,46 |
| 6 | Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 40 | 1,396 | 0,259 | 14,703 | 67 | 0,12 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 64,00 | 19,20 | 1,00 | 76,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Мучное- кондитерское изделие без крема | (0) | 50 | 3,228 | 3,158 | 23,121 | 134 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,50 | 0,30 | 5,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 920 | 28,690 | 28,101 | 126,576 | 874 | 0,58 | 0,26 | 12,96 | 82,35 | 0,10 | 147,40 | 501,09 | 239,15 | 9,85 | 1307,07 | 335,11 | 23,49 | 151,67 |
| Итого за день: | | | | 28,690 | 28,101 | 126,576 | 874 | 0,58 | 0,26 | 12,96 | 82,35 | 0,10 | 147,40 | 501,09 | 239,15 | 9,85 | 1307,07 | 335,11 | 23,49 | 151,67 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов /м.р./ | 37 (13) | 100 | 0,725 | 4,800 | 2,492 | 56 | 0,02 | 0,02 | 5,55 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 28,24 | 13,44 | 0,61 | 140,46 | 1,44 | 1,59 | 7,30 |
| 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 | 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 |
| 4 | Картофель отварной | 470 (12) | 100 | 1,611 | 2,430 | 14,220 | 85 | 0,09 | 0,06 | 8,00 | 8,40 | 0,04 | 12,13 | 51,90 | 20,16 | 0,81 | 472,26 | 32,15 | 0,27 | 26,49 |
| 5 | Капуста свежая тушеная | 534 (21) | 80 | 1,642 | 2,256 | 7,571 | 57 | 0,03 | 0,04 | 17,53 | 6,73 | 0,03 | 44,30 | 31,92 | 16,06 | 0,65 | 272,12 | 30,43 | 0,32 | 10,24 |
| 6 | Напиток из сухофруктов | 588 (12) | 200 | 0,349 | 0,017 | 18,948 | 77 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 13,40 | 5,22 | 1,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | Ватрушка с повидлом | 741 (21) | 70 | 3,413 | 1,925 | 39,774 | 190 | 0,03 | 0,02 | 0,06 | 0,03 | 0,07 | 13,24 | 36,06 | 7,32 | 0,79 | 41,86 | 20,10 | 3,19 | 9,31 |
| Итого за обед: | | | 930 | 25,169 | 34,203 | 108,449 | 842 | 0,47 | 0,36 | 42,85 | 40,70 | 8,82 | 212,41 | 454,36 | 132,65 | 6,70 | 1645,89 | 248,50 | 43,73 | 386,85 |
| Итого за день: | | | | 25,169 | 34,203 | 108,449 | 842 | 0,47 | 0,36 | 42,85 | 40,70 | 8,82 | 212,41 | 454,36 | 132,65 | 6,70 | 1645,89 | 248,50 | 43,73 | 386,85 |

| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|----------|-----|--------|--------|--------|-----|------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|--------|-------|------|-------|
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Маринад овощной с томатом | 570 (12) | 100 | 1,587 | 8,338 | 10,313 | 123 | 0,05 | 0,06 | 5,58 | 0,02 | 0,00 | 25,42 | 49,54 | 31,00 | 0,93 | 274,02 | 39,73 | 2,82 | 38,35 |
| 2 | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 132 (21) | 250 | 1,860 | 3,323 | 14,814 | 97 | 0,08 | 0,06 | 6,97 | 12,02 | 0,06 | 22,17 | 65,83 | 23,57 | 0,91 | 409,79 | 55,91 | 1,93 | 26,15 |
| 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 | Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком | 416 (25) | 100 | 12,662 | 15,541 | 13,161 | 261 | 0,14 | 0,10 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 48,69 | 170,69 | 28,62 | 2,69 | 230,70 | 92,77 | 2,66 | 41,50 |

5-11 план 200р. 5 ест

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|
| 6 | 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 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 10 | Хлебушек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,600 | 0,265 | 13,394 | 62 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 63,60 | 65,70 | 19,20 | 0,87 | 80,70 | 6,60 | 3,60 | 0,00 |
| | Итого за обед: | | 938 | 24,953 | 35,686 | 120,428 | 903 | 0,56 | 0,35 | 97,95 | 30,15 | 0,13 | 234,13 | 514,86 | 155,94 | 7,93 | 1274,6₂ | 316,66 | 11,53 | 120,50 |
| | Итого за день: | | | 24,953 | 35,686 | 120,428 | 903 | 0,56 | 0,35 | 97,95 | 30,15 | 0,13 | 234,13 | 514,86 | 155,94 | 7,93 | 1274,6₂ | 316,66 | 11,53 | 120,50 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 24,34 | 37,84 | 16,90 | 0,74 | 220,10 | 44,13 | 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) | 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 | Котлеты московские | 475 (13) | 100 | 10,737 | 15,199 | 2,637 | 190 | 0,08 | 0,09 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 11,13 | 131,71 | 18,62 | 1,97 | 192,62 | 39,64 | 1,31 | 38,49 |
| 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 | Напиток "Садовая ягода" | (25) | 200 | 0,153 | 0,060 | 12,305 | 50 | 0,00 | 0,01 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 6,26 | 4,59 | 0,30 | 23,56 | 0,27 | 0,02 | 1,40 |
| 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 | Хлебушек 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: | | 948 | 26,655 | 35,737 | 115,274 | 889 | 0,77 | 0,40 | 23,98 | 30,14 | 0,13 | 265,22 | 646,56 | 266,73 | 11,61 | 1270,9₁ | 212,20 | 15,15 | 100,97 |
| | Итого за день: | | | 26,655 | 35,737 | 115,274 | 889 | 0,77 | 0,40 | 23,98 | 30,14 | 0,13 | 265,22 | 646,56 | 266,73 | 11,61 | 1270,9₁ | 212,20 | 15,15 | 100,97 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат картофельный с огурцами м/р | 59 (13) | 100 | 1,039 | 12,581 | 7,664 | 148 | 0,05 | 0,03 | 4,47 | 0,00 | 0,00 | 20,05 | 37,57 | 16,36 | 0,64 | 260,57 | 74,54 | 4,15 | 25,57 |
| 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 | 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 |
| 4 | Рагу из куриной грудки 50/180 (картофель, морковь, цветная капуста) | (25) | 230 | 14,264 | 12,058 | 13,695 | 220 | 0,15 | 0,10 | 21,62 | 0,05 | 0,00 | 51,19 | 180,80 | 50,13 | 2,34 | 662,62 | 40,20 | 17,25 | 127,83 |
| 5 | Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п | (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) | 40 | 1,396 | 0,259 | 14,703 | 67 | 0,12 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 64,00 | 19,20 | 1,00 | 76,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Хлебушек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 40 | 2,133 | 0,353 | 17,858 | 83 | 0,14 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 84,80 | 87,60 | 25,60 | 1,16 | 107,60 | 8,80 | 4,80 | 0,00 |
| 8 | 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 |
| | Итого за обед: | | 888 | 25,355 | 34,998 | 108,916 | 852 | 0,76 | 0,27 | 55,82 | 12,06 | 0,06 | 257,52 | 466,38 | 170,09 | 7,57 | 1511,5₀ | 144,85 | 28,80 | 181,12 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-----|--------|--------|---------|-----|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|---------------------|--------|-------|--------|
| | Итого за день: | | | 26,655 | 35,737 | 115,274 | 889 | 0,77 | 0,40 | 23,98 | 30,14 | 0,13 | 265,22 | 646,56 | 266,73 | 11,61 | 1270,9 ₁ | 212,20 | 15,15 | 100,97 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 |
| 4 | Напиток апельсиновый* | 646 (12) | 200 | 0,157 | 0,036 | 18,972 | 77 | 0,01 | 0,01 | 5,28 | 0,00 | 0,00 | 7,11 | 4,40 | 2,49 | 0,11 | 35,97 | 0,34 | 0,09 | 2,90 |
| 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 | Хлебушек 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 |
| | Итого за обед: | | 870 | 24,573 | 26,083 | 112,839 | 784 | 0,57 | 0,25 | 14,98 | 12,03 | 0,06 | 213,67 | 453,12 | 126,32 | 6,28 | 893,95 | 107,91 | 19,36 | 109,76 |
| | Итого за день: | | | 24,573 | 26,083 | 112,839 | 784 | 0,57 | 0,25 | 14,98 | 12,03 | 0,06 | 213,67 | 453,12 | 126,32 | 6,28 | 893,95 | 107,91 | 19,36 | 109,76 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты | 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 | 1,57 | 11,44 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью | 140 (21) | 250 | 2,300 | 2,180 | 18,120 | 101 | 0,09 | 0,06 | 6,64 | 7,22 | 0,03 | 19,61 | 65,26 | 24,54 | 0,91 | 405,40 | 56,18 | 0,26 | 29,37 |
| 3 | Сердце тушенное в соусе 60/60 | 406 (12) | 120 | 13,110 | 8,542 | 5,446 | 151 | 0,27 | 0,60 | 2,34 | 11,97 | 0,00 | 17,11 | 192,57 | 24,71 | 4,37 | 253,37 | 84,27 | 20,86 | 51,45 |
| 4 | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 |
| 7 | Мучное- кондитерское изделие без крема | (0) | 50 | 3,228 | 3,158 | 23,121 | 134 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,50 | 0,30 | 5,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за обед: | | 960 | 25,539 | 23,922 | 118,589 | 792 | 0,74 | 0,83 | 46,89 | 107,59 | 0,10 | 199,28 | 500,97 | 137,00 | 10,16 | 1791,7 ₅ | 245,93 | 23,58 | 137,80 |
| | Итого за день: | | | 25,539 | 23,922 | 118,589 | 792 | 0,74 | 0,83 | 46,89 | 107,59 | 0,10 | 199,28 | 500,97 | 137,00 | 10,16 | 1791,7 ₅ | 245,93 | 23,58 | 137,80 |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей | акт (25) | 100 | 2,104 | 15,177 | 6,019 | 169 | 0,05 | 0,07 | 3,81 | 0,02 | 0,22 | 24,83 | 53,14 | 18,54 | 0,78 | 199,62 | 76,14 | 7,29 | 29,99 |
| 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 | 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) | 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 | 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 |
| 6 | 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 |
| 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) | 90 | 3,141 | 0,584 | 33,082 | 150 | 0,26 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 144,00 | 43,20 | 2,25 | 171,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|------|-----|--------|--------|---------|-----|------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|-------------|--------|-------|--------|
| 9 | 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 |
| | Итого за обед: | | 983 | 25,873 | 35,764 | 122,408 | 915 | 0,50 | 0,23 | 27,81 | 43,38 | 0,39 | 186,09 | 538,80 | 126,15 | 6,56 | 1171,0 2 | 197,79 | 41,67 | 140,82 |
| | Итого за день: | | | 25,873 | 35,764 | 122,408 | 915 | 0,50 | 0,23 | 27,81 | 43,38 | 0,39 | 186,09 | 538,80 | 126,15 | 6,56 | 1171,0 2 | 197,79 | 41,67 | 140,82 |

Всего: 10488 : 12 = 874 ккал

Всего: 324,228 : 12 = 27,019 грамм белка

Всего: 375,961 : 12 = 31,330 грамм жира

Всего: 1452,206 : 12 = 121,017 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.

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 №