

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 19

А.В. Черников
2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КШП-1"
Л.Г. Оганесова
2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (2 смена) общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.
стоимостью 398-00 руб.**

№	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	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,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 75/75	431 (21)	150	16,829	14,041	10,345	235	0,26	1,96	15,82	5471,3 5	0,00	39,14	327,89	23,25	7,01	320,52	134,52	41,37	234,15
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	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	0,18
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	Булочка "Дакомка"	(25)	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
9	Сок фруктовый, ягодный в ассортименте	(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
Итого за обед:			996	31,807	29,996	139,594	956	0,80	2,18	81,04	5499,7 1	0,15	215,35	673,28	162,63	12,49	1315,2 5	366,61	46,32	306,03
Полдник																				
1	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
2	Соус из кураги	(12)	40	0,105	0,015	23,046	93	0,00	0,01	0,09	0,00	0,00	5,09	7,35	3,52	0,18	52,04	0,00	0,00	0,00
3	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
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/120	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 полдник:			460	18,853	12,965	69,347	469	0,27	0,64	13,54	140,57	1,56	324,39	334,59	55,28	3,78	514,17	53,12	28,13	66,56
Итого за день:				50,661	42,961	208,941	1425	1,07	2,82	94,57	5640,2 8	1,71	539,74	1007,87	217,91	16,27	1829,4 2	419,73	74,45	372,58

2 день																				
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	120	3,813	4,380	3,565	69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,32	0,35	0,08	0,01	0,03	14,74	1,33	2,38
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 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)	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	Жаркое по-домашнему из говядины 60/180	436 (21)	240	16,631	18,053	22,299	318	0,18	0,20	12,89	0,03	0,00	29,09	239,70	50,93	3,58	987,82	48,48	2,06	97,55
6	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
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	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	55	3,116	8,354	31,394	213	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,86	24,96	4,42	0,36	32,47	11,29	3,39	9,04
Итого за обед:			943	34,090	37,840	118,754	952	0,57	0,34	25,33	12,08	0,08	132,65	485,04	123,42	8,01	1624,72	149,45	9,43	151,23
Полдник																				
1	Пицца с колбасой,сыром и томатом	(25)	125	9,945	17,078	32,444	323	0,10	0,12	3,63	0,05	0,19	184,40	183,99	27,46	1,36	227,69	52,30	10,03	24,35
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)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за полдник:			425	11,773	18,300	50,384	413	0,17	0,21	41,89	24,65	0,19	272,47	240,58	44,11	1,57	440,79	56,52	11,00	165,45
Итого за день:				45,863	56,140	169,139	1365	0,74	0,55	67,22	36,73	0,27	405,12	725,62	167,53	9,57	2065,51	205,97	20,43	316,68
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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	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)	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)	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
6	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
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	Мучное-кондитерские изделия (без крема)	(0)	50	3,266	8,549	29,680	209	0,05	0,06	0,05	43,37	0,30	20,89	53,59	9,42	0,86	133,68	3,59	4,05	32,30
Итого за обед:			918	28,367	40,867	122,510	971	0,56	0,38	26,18	61,42	0,57	173,28	523,34	138,73	7,65	1206,44	214,33	19,51	178,45
Полдник																				

1	Йогурт питьевой *	(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	Сдоба майская	(25)	75	4,263	9,453	43,058	274	0,04	0,03	0,09	4,25	0,11	26,96	50,40	8,98	0,71	66,42	30,05	5,39	14,05			
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	1/170	1,293	0,320	13,652	63	0,07	0,05	102,00	0,00	0,00	57,80	39,10	22,10	0,51	334,90	2,99	0,75	25,43			
Итого за полдник:				445	14,005	15,789	63	0,07	0,05	102,00	0,00	0,00	57,80	39,10	22,10	0,51	334,90	2,99	0,75	25,43			
Итого за день:					42,373	56,655	185,912	1423	0,75	0,76	129,47	105,67	0,68	502,04	804,84	199,81	9,06	1887,75	247,37	25,64	217,93		
4 день																							
Обед																							
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	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	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	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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28			
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:				1046	30,141	29,947	132,359	920	0,62	0,51	127,94	83,26	8,07	263,90	558,38	148,88	7,48	2018,96	340,08	37,64	368,55		
Полдник																							
1	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	35,612	343	0,08	0,09	3,12	0,06	0,23	215,31	212,24	31,40	1,49	267,90	59,96	14,04	55,78			
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	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			
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44			
Итого за полдник:				490	15,441	17,635	59,243	457	0,12	0,18	9,92	24,66	0,23	297,43	279,80	56,48	5,30	527,50	65,06	15,04	76,02		
Итого за день:					45,582	47,581	191,602	1377	0,74	0,69	137,86	107,93	8,30	561,33	838,18	205,37	12,78	2546,46	405,15	52,68	444,57		
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)	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			

5-11 апр 2011 4-7 стр

Итого за обед:			940	29,388	28,231	133,927		907	0,64	0,27	12,96	82,35	0,10	163,40	533,09	248,75	10,35	1345,0 ₇	335,11	23,49	151,67
Полдник																					
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,128		399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,61	229,16	309,01	40,40	1,57	251,83	83,94	39,39	49,99
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265		82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,63
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)	(12)	1/120	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
5	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139		150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
Итого за полдник:			605	27,903	23,040	98,517		713	0,16	0,53	15,78	70,09	0,65	340,00	425,08	68,47	5,47	722,78	110,10	43,64	76,51
Итого за день:				57,290	51,271	232,444		1620	0,80	0,80	28,74	152,44	0,76	503,40	958,17	317,22	15,82	2067,8 ₆	445,21	67,14	228,17
Итого за неделю:				241,768	254,608	988,038		7211	4,09	5,62	457,86	6043,0 ₅	11,71	2511,6 ₃	4334,68	1107,8 ₄	63,51	10397,00	1723,4 ₃	240,35	1579,9 ₄
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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	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)	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)	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 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	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	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:			898	28,117	31,833	111,923		847	0,45	0,28	97,54	12,03	0,06	239,22	350,52	122,96	5,85	1066,8 ₉	305,04	12,40	78,86
Полдник																					
1	Какао-напиток "Витощка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119		86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
2	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
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801		56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
Итого за полдник:			430	16,116	12,967	52,507		391	0,27	0,55	13,70	114,70	1,83	392,53	325,15	50,81	4,03	420,35	13,00	16,12	47,90
Итого за день:				44,233	44,801	164,429		1238	0,73	0,84	111,24	126,73	1,88	631,75	675,68	173,77	9,89	1487,2 ₄	318,04	28,52	126,76
2 день																					
Обед																					
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	120	1,195	11,445	7,668		138	0,05	0,04	6,58	0,00	0,00	29,21	45,41	20,28	0,88	264,12	52,96	3,91	27,51

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	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	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)	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
6	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 75/180	(25)	255	20,689	21,651	40,720	503	0,67	0,26	1,86	0,03	0,00	35,68	374,75	166,84	6,44	593,71	76,66	5,84	57,72
7	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
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)	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:			948	32,160	42,710	106,029	1000	1,06	0,46	25,19	18,04	0,06	235,35	686,92	265,96	11,40	1487,0₁	229,16	13,80	126,58
Полдник																				
1	Йогурт питьевой *	(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 (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за полдник:			400	18,978	20,437	51,692	467	0,21	0,48	39,30	44,07	0,35	339,87	342,27	57,41	1,39	557,55	12,76	16,51	162,29
Итого за день:				51,138	63,147	157,720	1467	1,27	0,94	64,49	62,11	0,40	575,21	1029,19	323,37	12,80	2044,5₅	241,92	30,31	288,87
3 день																				
Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами	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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	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)	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
5	Рагу из куриной грудки 50/180(картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	230	14,264	12,058	13,695	220	0,15	0,10	21,62	0,04	0,00	51,17	180,80	50,13	2,34	662,60	40,20	17,25	127,83
6	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
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	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
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:			880	27,955	38,007	100,595	856	0,70	0,28	52,82	12,06	0,06	228,37	465,92	161,67	7,59	1520,5₉	196,12	27,51	193,71
Полдник																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	200	24,875	16,745	33,814	385	0,08	0,38	0,33	18,07	0,45	240,26	343,51	40,44	1,45	180,34	83,34	42,34	51,59
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
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	Бантики с курагой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	7,74

5	фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/110	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 полдник:		610	28,260	19,467	82,567	619	0,15	0,44	13,47	18,09	0,54	286,77	414,28	70,59	5,46	684,19	97,49	45,61	68,09
	Итого за день:			56,215	57,474	183,162	1475	0,85	0,72	66,29	30,15	0,59	515,14	880,21	232,27	13,04	2204,78	293,60	73,12	261,80
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком	616 (25)	100	1,290	4,290	3,669	58	0,04	0,04	15,08	0,00	0,00	16,94	34,45	12,02	0,84	152,74	2,08	1,50	8,40
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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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
6	Плов из говядины 75/180	443 (21)	255	21,378	23,654	41,857	466	0,25	0,17	1,69	0,02	0,00	25,51	289,67	57,96	3,62	450,40	62,63	10,50	104,89
7	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
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	Хлебешек 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:		915	32,171	35,747	113,693	905	0,64	0,38	30,07	15,03	0,06	243,26	594,78	151,11	8,65	1223,41	154,10	19,77	151,62
	Полдник																			
1	Пицца "Морская" с горбушей ,сыром, томатом, огурцом	(25)	120	11,391	14,531	30,387	298	0,09	0,10	2,56	3,84	2,55	184,71	187,14	28,66	1,14	219,62	59,15	15,79	101,41
2	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
3	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	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 полдник:		457	12,009	14,583	50,572	382	0,13	0,13	17,40	3,84	2,55	211,33	209,06	44,12	4,56	564,63	61,26	16,12	110,48
	Итого за день:			44,180	50,330	164,265	1287	0,76	0,50	47,47	18,87	2,61	454,59	803,84	195,23	13,21	1788,04	215,37	35,89	262,10
	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	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	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
5	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
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)	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	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:		980	30,267	28,158	118,589	849	0,75	0,87	46,89	107,59	0,10	208,30	554,62	143,50	10,96	1878,49	317,31	23,58	155,29

Полдник																				
1	Горячий шоколад	412 (25)	190	7,491	7,555	31,189	223	0,60	1,00	21,84	287,12	4,28	230,15	182,27	23,48	0,24	263,26	11,02	2,94	31,58
2	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/120	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 полдник:			390	12,462	14,479	81,489	506	0,67	1,11	27,90	309,24	4,61	280,48	259,63	45,80	3,71	518,93	15,90	7,49	57,43
Итого за день:				42,728	42,637	200,078	1355	1,42	1,98	74,79	416,83	4,71	488,77	814,25	189,30	14,66	2397,4 2	333,21	31,07	212,71

Всего: 14032 : 10 = 1403 ккал

Всего: 480,262 : 10 = 48,026 грамм белка

Всего: 519,997 : 10 = 52,000 грамм жира

Всего: 1857,693 : 10 = 185,769 грамм углеводов

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

- 18 - Сборник рецептур на торты,пироженое,бул.изделия 2000г
21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
25 - Техничко-технологическая карта №
-