

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

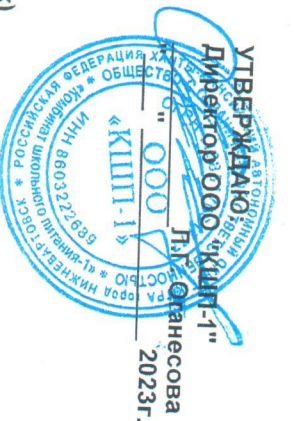
« 19 » января 2023 г.

Д. В. Чернышова

2023 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник) для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2смена) общеобразовательных школ на зимне-весенний период 2023г.  
СТОИМОСТЬЮ 378-00 руб. (субвенция)



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, 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	У, 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)	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	Г оварина 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)	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	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	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							
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>																											
			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	1351,81	141,15	11,79	123,19							
<b>Полдник</b>																											
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 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	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							
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	450	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>																											
			450	18,846	12,657	62,860	441	0,28	0,63	20,37	140,57	1,56	321,16	325,23	51,62	3,71	642,24	54,44	28,33	64,85							

<b>Итого за день:</b>															
<b>2 день</b>															
<b>Обед</b>															
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами)	10 (25)	70	0,892	3,425	5,773									
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	
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	
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	
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	
6	Олады 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	
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	
8	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витлошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	
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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>846</b>	<b>24,912</b>	<b>33,757</b>	<b>97,661</b>	<b>794</b>	<b>0,58</b>	<b>0,31</b>	<b>19,89</b>	<b>36,20</b>	<b>7,86</b>	<b>157,98</b>	<b>466,79</b>
<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	
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	
3	Фрукты свежие (апельсин)	(21)	1шт.(200)	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	
<b>Итого за полдник:</b>				<b>540</b>	<b>16,876</b>	<b>16,661</b>	<b>52,138</b>	<b>426</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>122,97</b>	<b>30,04</b>	<b>0,57</b>	<b>586,31</b>	<b>392,00</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>41,788</b>	<b>50,417</b>	<b>149,799</b>	<b>1220</b>	<b>0,72</b>	<b>0,61</b>	<b>142,86</b>	<b>66,25</b>	<b>8,43</b>	<b>744,29</b>	<b>858,79</b>	<b>191,63</b>
<b>3 день</b>															
<b>Обед</b>															
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	
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	
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	
4	Гуляш из говядины 50/50 *	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,02	0,00	16,63	139,78	
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	0,06	0,06	18,16	182,02	
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	
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	
8	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	
9	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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>15</b>	<b>3,546</b>	<b>3,176</b>	<b>0,000</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,76</b>	<b>40,23</b>	<b>4,88</b>
<b>Итого за день:</b>															
<b>2 день</b>															
<b>Обед</b>															
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	
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	
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	
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	
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	
6	Олады 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	
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	
8	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витлошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	
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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>846</b>	<b>24,912</b>	<b>33,757</b>	<b>97,661</b>	<b>794</b>	<b>0,58</b>	<b>0,31</b>	<b>19,89</b>	<b>36,20</b>	<b>7,86</b>	<b>157,98</b>	<b>466,79</b>
<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	
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	
3	Фрукты свежие (апельсин)	(21)	1шт.(200)	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	
<b>Итого за полдник:</b>				<b>540</b>	<b>16,876</b>	<b>16,661</b>	<b>52,138</b>	<b>426</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>122,97</b>	<b>30,04</b>	<b>0,57</b>	<b>586,31</b>	<b>392,00</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>41,788</b>	<b>50,417</b>	<b>149,799</b>	<b>1220</b>	<b>0,72</b>	<b>0,61</b>	<b>142,86</b>	<b>66,25</b>	<b>8,43</b>	<b>744,29</b>	<b>858,79</b>	<b>191,63</b>
<b>3 день</b>															
<b>Обед</b>															
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	
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	
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	
4	Гуляш из говядины 50/50 *	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,02	0,00	16,63	139,78	
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	0,06	0,06	18,16	182,02	
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	
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	
8	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	
9	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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>15</b>	<b>3,546</b>	<b>3,176</b>	<b>0,000</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,76</b>	<b>40,23</b>	<b>4,88</b>
<b>Итого за день:</b>															
<b>2 день</b>															
<b>Обед</b>															
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	
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	
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	
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	
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	
6	Олады 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	
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	
8	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витлошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	
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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>846</b>	<b>24,912</b>	<b>33,757</b>	<b>97,661</b>	<b>794</b>	<b>0,58</b>	<b>0,31</b>	<b>19,89</b>	<b>36,20</b>	<b>7,86</b>	<b>157,98</b>	<b>466,79</b>
<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	
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	
3	Фрукты свежие (апельсин)	(21)	1шт.(200)	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	
<b>Итого за полдник:</b>				<b>540</b>	<b>16,876</b>	<b>16,661</b>	<b>52,138</b>	<b>426</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>122,97</b>	<b>30,04</b>	<b>0,57</b>	<b>586,31</b>	<b>392,00</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>41,788</b>	<b>50,417</b>	<b>149,799</b>	<b>1220</b>	<b>0,72</b>	<b>0,61</b>	<b>142,86</b>	<b>66,25</b>	<b>8,43</b>	<b>744,29</b>	<b>858,79</b>	<b>191,63</b>
<b>3 день</b>															
<b>Обед</b>															
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	
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	
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	
4	Гуляш из говядины 50/50 *	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,02	0,00	16,63	139,78	
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	0,06	0,06	18,16	182,02	
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349											

<b>Итого за обед:</b>															865	31,059	31,540	108,091	840	0,47	0,35	7,93	30,71	0,18	132,21	528,71	193,49	9,91	1057,3	266,41	10,16	112,57		
<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)	75	4,990	6,065	26,888	182	0,07	0,16	0,89	10,78	0,44	97,79	111,35	15,64	0,64	164,72	41,42	4,85	11,12													
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. (60)	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>															385	13,428	14,178	68,809	457	0,76	1,23	64,46	313,01	4,94	368,64	317,26	49,55	0,99	569,72	53,23	8,02	150,44		
<b>Итого за День:</b>																44,488	45,718	176,900	1297	1,22	1,58	62,40	343,72	5,12	500,85	845,97	243,04	10,90	1627,0	319,63	18,18	263,01		
<b>4 День</b>																																		
<b>Обед</b>																																		
1	Салат из квашеной капусты с клюквой		64 (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		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)		(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	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53													
5	Плов из говядины 50/150		443 (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													
<b>Итого за обед:</b>															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	1030,5	210,44	13,90	133,94		
<b>Полдник</b>																																		
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 шоколадный (шоколад,молоко,крахмал)		(25)	40	1,189	3,642	9,140	74	0,01	0,03	0,15	13,78	0,00	29,75	22,38	3,17	0,04	34,43	2,22	0,49	4,93													
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>															510	20,376	16,242	53,548	442	0,10	0,34	11,44	27,33	0,34	232,17	299,28	47,22	4,29	475,48	66,66	32,53	51,36		
<b>5 День</b>																47,134	50,684	158,100	1277	0,58	0,60	42,71	32,90	0,49	373,60	747,74	161,64	10,78	1506,0	277,09	46,43	185,30		
<b>Обед</b>																																		
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)	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	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50		442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00	0,00	19,40	162,37	25,40	2,59	297,36	75,84	1,38	50,93													
5	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													

6	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
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	Пиროг Манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,585	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
<b>Итого за обед:</b>			885	27,710	34,661	108,128	855	0,39	0,43	104,72	56,57	1,86	167,22	493,80	118,70	7,37	1588,2	155,19	18,39	138,55
		<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	Кондитерское изделие ( без крема)	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	тур (180)	2,145	0,000	35,077	149	0,06	0,07	7,20	0,00	0,00	12,67	43,85	65,77	0,94	519,91	1,58	0,00	1,58
<b>Итого за полдник:</b>			430	9,711	12,530	75,905	455	0,14	0,11	7,89	85,70	0,14	277,02	79,67	99,30	185,38	568,31	3,30	2,43	9,05
<b>Итого за день:</b>				37,421	47,191	184,033	1311	0,53	0,54	112,61	142,27	2,01	444,24	573,47	218,00	192,75	2156,5	158,49	20,82	147,60
<b>Итого за неделю:</b>				216,323	236,775	824,591	6295	3,90	4,30	418,92	738,33	17,67	2604,6	3837,86	1004,1	8956,4	1348,8	178,51	1203,7	5
		<b>2 неделя</b>																		
		<b>1 день</b>																		
		<b>Обед</b>																		
1	Салат из свеклы , сыра с маслом растительным	(25)	80	4,237	11,560	4,375	138	0,01	0,08	2,40	0,03	0,18	187,44	119,34	20,27	0,88	152,82	99,71	5,06	14,24
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)	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	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	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
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	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
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)	30	1,600	0,285	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>			868	28,258	37,689	104,184	869	0,32	0,22	26,88	30,39	0,37	374,40	349,39	97,69	4,52	809,66	306,37	12,65	42,99
		<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 "Виташка", 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)	тур (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	4,06	483,48	17,66	19,84	59,60
<b>Итого за день:</b>				48,052	53,694	163,112	1328	0,61	0,87	40,38	171,04	2,29	870,21	757,57	157,74	8,57	1293,1	324,03	32,49	102,58
		<b>2 день</b>																		

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 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	
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	Хлебushек 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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>860</b>	<b>24,600</b>	<b>30,792</b>	<b>110,420</b>	<b>817</b>	<b>0,68</b>	<b>0,38</b>	<b>44,89</b>	<b>39,05</b>	<b>8,45</b>	<b>274,82</b>	<b>498,36</b>	<b>155,69</b>	<b>5,61</b>	<b>1658,80</b>	<b>230,67</b>	<b>40,18</b>	<b>366,23</b>
<b>Полдник</b>																					
1	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	120	12,438	13,833	26,818	282	0,06	0,13	2,34	2,88	0,29	251,53	215,30	28,60	1,36	205,25	15,47	7,11	25,02	
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 (апельсин)	(21)	1шт (200)	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92	
<b>Итого за полдник:</b>				<b>520</b>	<b>15,111</b>	<b>15,243</b>	<b>53,649</b>	<b>412</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>122,60</b>	<b>27,48</b>	<b>0,29</b>	<b>372,60</b>	<b>300,88</b>	<b>60,26</b>	<b>2,06</b>	<b>657,35</b>	<b>22,95</b>	<b>8,87</b>	<b>63,74</b>
<b>3 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
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	Говядина в кисло-сладком соусе 60/60	442 (21)	120	15,801	18,275	9,747	267	0,07	0,13	2,21	0,00	0,00	23,28	194,84	30,48	3,11	356,83	91,01	1,65	61,11	
4	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	
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	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	
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	Хлебushек 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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>880</b>	<b>28,917</b>	<b>35,045</b>	<b>107,207</b>	<b>860</b>	<b>0,63</b>	<b>0,39</b>	<b>29,12</b>	<b>24,65</b>	<b>0,11</b>	<b>233,65</b>	<b>611,40</b>	<b>232,12</b>	<b>10,78</b>	<b>1287,73</b>	<b>254,13</b>	<b>14,11</b>	<b>116,41</b>
<b>Полдник</b>																					
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	8,90	

4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	шт. (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>			520	18,903	14,594	53,803		422	0,28	0,58	19,48	115,13	1,68	247,39	307,86	63,72	4,64	594,78	26,95	27,78	51,40
<b>Итого за день:</b>				47,820	49,639	161,010		1282	0,91	0,97	48,59	139,77	1,80	481,03	919,25	295,83	15,42	1882,5	281,07	41,89	167,81
<b>4 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
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 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	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	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
7	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
8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витшока"	(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
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	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
<b>Итого за обед:</b>			901	27,855	33,544	107,691		844	0,50	0,82	20,44	68,69	0,43	163,88	576,18	114,84	9,37	1183,7	233,96	42,57	128,12
<b>Полдник</b>																					
1	Завиток сдобный 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)	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>			420	10,325	13,017	60,284		400	0,11	0,10	6,76	87,99	0,20	314,25	90,26	53,06	187,49	277,32	15,15	4,71	27,57
<b>Итого за день:</b>				38,180	46,560	167,975		1244	0,61	0,93	27,20	156,67	0,62	478,14	666,44	167,90	196,86	1461,0	249,11	47,28	155,69
<b>5 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
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	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	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	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	0,00	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	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	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



- 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 рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухни для поп 2004 год