

СОГЛАСОВАНО:  
 19  
 Директор МБОУ СШ № 19  
 «01» 2023 г.



Двухнедельное меню организованного питания (полдник)  
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
 на осенний период 2023 г.  
 стоимостью 47-00 р. (родительская плата)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	105	5,992	8,644	50,511	304	0,05	0,10	0,08	29,03	0,44	36,13	76,33	10,40	0,92	91,44	5,03	5,83	20,06
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
<b>Итого за день:</b>				<b>7,302</b>	<b>9,678</b>	<b>61,341</b>	<b>362</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>53,63</b>	<b>0,44</b>	<b>93,55</b>	<b>123,09</b>	<b>19,88</b>	<b>1,74</b>	<b>149,54</b>	<b>8,99</b>	<b>6,71</b>	<b>28,86</b>
<b>2 день</b>																				
1	Печенье	(12)	30	3,676	17,695	45,673	357	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
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
<b>Итого за день:</b>				<b>8,408</b>	<b>25,216</b>	<b>53,703</b>	<b>475</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,00</b>	<b>184,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>3 день</b>																				
1	Конвертик с сыром	(25)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	200,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26
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
<b>Итого за день:</b>				<b>8,791</b>	<b>7,727</b>	<b>36,475</b>	<b>251</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>2,96</b>	<b>0,12</b>	<b>1,23</b>	<b>217,15</b>	<b>169,84</b>	<b>22,33</b>	<b>1,50</b>	<b>89,70</b>	<b>16,90</b>	<b>7,13</b>	<b>11,88</b>
<b>4 день</b>																				
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
2	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>11,487</b>	<b>8,571</b>	<b>30,359</b>	<b>245</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>1,24</b>	<b>40,08</b>	<b>0,07</b>	<b>261,28</b>	<b>227,02</b>	<b>35,87</b>	<b>0,61</b>	<b>326,93</b>	<b>19,49</b>	<b>2,82</b>	<b>8,22</b>
<b>5 день</b>																				
1	Шанежки наливные	740 (21)	100	6,915	2,718	42,196	221	0,06	0,08	0,04	2,47	0,34	25,09	81,61	11,57	1,08	93,89	35,85	7,49	20,11
2	Кефир	698 (21)	180	4,411	5,414	6,883	94	0,05	0,31	1,26	0,18	1,80	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>11,326</b>	<b>8,132</b>	<b>49,080</b>	<b>315</b>	<b>0,12</b>	<b>0,39</b>	<b>1,30</b>	<b>2,65</b>	<b>2,14</b>	<b>241,09</b>	<b>252,61</b>	<b>36,77</b>	<b>1,26</b>	<b>356,69</b>	<b>35,85</b>	<b>7,49</b>	<b>20,11</b>

2 неделя																				
1 день																				
1	Запеканка картофельная с овощами	264 (21)	150	3,910	6,486	22,994	166	0,14	0,12	16,23	20,72	0,25	35,15	106,98	36,32	1,71	725,81	8,38	2,48	42,71
2	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
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
<b>Итого за день:</b>				<b>5,722</b>	<b>6,757</b>	<b>45,331</b>	<b>265</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>19,07</b>	<b>20,72</b>	<b>0,25</b>	<b>106,17</b>	<b>181,40</b>	<b>60,19</b>	<b>3,36</b>	<b>817,92</b>	<b>14,99</b>	<b>6,10</b>	<b>43,32</b>
2 день																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	95	5,421	7,821	45,700	275	0,05	0,09	0,07	26,26	0,40	32,69	69,06	9,41	0,84	82,73	4,55	5,28	18,15
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
<b>Итого за день:</b>				<b>6,573</b>	<b>8,855</b>	<b>56,470</b>	<b>332</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>50,86</b>	<b>0,40</b>	<b>85,75</b>	<b>108,65</b>	<b>15,06</b>	<b>0,94</b>	<b>140,83</b>	<b>8,51</b>	<b>6,16</b>	<b>26,95</b>
3 день																				
1	Слойка детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
<b>Итого за день:</b>				<b>8,257</b>	<b>8,054</b>	<b>49,026</b>	<b>302</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>7,32</b>	<b>132,63</b>	<b>1,48</b>	<b>181,83</b>	<b>168,65</b>	<b>24,98</b>	<b>0,85</b>	<b>239,45</b>	<b>30,52</b>	<b>7,19</b>	<b>38,75</b>
4 день																				
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	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 день:</b>				<b>6,202</b>	<b>14,598</b>	<b>26,300</b>	<b>261</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,00</b>	<b>184,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
5 день																				
1	Ватрушка с творогом	741 (21)	100	10,222	5,619	37,881	243	0,05	0,11	0,09	0,06	0,18	67,42	121,58	15,66	0,86	96,91	32,02	14,55	24,43
2	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
<b>Итого за день:</b>				<b>12,518</b>	<b>7,398</b>	<b>49,178</b>	<b>313</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>24,75</b>	<b>0,18</b>	<b>127,15</b>	<b>194,78</b>	<b>43,13</b>	<b>2,11</b>	<b>227,99</b>	<b>35,98</b>	<b>15,43</b>	<b>33,23</b>

Всего: 3120 : 10 = 312 ккал

Всего: 86,586 : 10 = 8,659 грамм белка

Всего: 104,986 : 10 = 10,499 грамм жира

Всего: 457,262 : 10 = 45,726 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

2 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

1 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

5 - Техничко-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания  
для обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ  
на осенний период 2023 г  
стоимостью 160-00 р (субвенция)**

№	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
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	50	0,465	0,094	1,816	10	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	145,00	1,00	0,20	10,00
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	100	12,662	17,541	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
3	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
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	Ватрушка с повидлом	741 (21)	50	2,438	1,375	28,410	136	0,02	0,01	0,05	0,02	0,05	9,46	25,76	5,23	0,57	29,90	14,36	2,28	6,65
6	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
<b>Итого за день:</b>				<b>19,058</b>	<b>25,337</b>	<b>77,142</b>	<b>613</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>27,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>127,47</b>	<b>327,70</b>	<b>90,75</b>	<b>6,21</b>	<b>878,43</b>	<b>129,35</b>	<b>7,39</b>	<b>93,00</b>
<b>2 день</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	25	0,655	0,047	1,554	9	0,03	0,01	2,50	0,00	0,00	5,00	15,50	5,25	0,17	24,75	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46	0,50	38,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,60	184,25	72,77	31,29	62,23
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	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
6	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
<b>Итого за день:</b>				<b>20,366</b>	<b>21,075</b>	<b>75,926</b>	<b>575</b>	<b>0,27</b>	<b>0,61</b>	<b>21,08</b>	<b>40,67</b>	<b>2,74</b>	<b>215,05</b>	<b>397,71</b>	<b>119,29</b>	<b>5,52</b>	<b>919,09</b>	<b>83,48</b>	<b>35,15</b>	<b>72,58</b>
<b>3 день</b>																				
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
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	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
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	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
<b>Итого за день:</b>				<b>21,844</b>	<b>13,236</b>	<b>67,522</b>	<b>477</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>17,56</b>	<b>108,34</b>	<b>0,06</b>	<b>144,57</b>	<b>288,47</b>	<b>71,40</b>	<b>3,37</b>	<b>1078,50</b>	<b>147,45</b>	<b>18,80</b>	<b>144,58</b>
<b>4 день</b>																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902	316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	65,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
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	Булочка молочная	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
<b>Итого за день:</b>				<b>23,153</b>	<b>13,624</b>	<b>93,461</b>	<b>589</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>15,18</b>	<b>13,73</b>	<b>0,45</b>	<b>257,48</b>	<b>350,07</b>	<b>63,19</b>	<b>5,91</b>	<b>725,85</b>	<b>85,67</b>	<b>34,57</b>	<b>83,28</b>
<b>5 день</b>																				
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
2	Макаронные изделия отварные	516 (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 овощной по " Болгарски"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,06	0,07	26,94	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30
4	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
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	Арбуз свежий	627 (21)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>22,351</b>	<b>15,978</b>	<b>76,673</b>	<b>540</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>44,79</b>	<b>23,90</b>	<b>0,18</b>	<b>146,47</b>	<b>349,03</b>	<b>537,11</b>	<b>6,96</b>	<b>741,86</b>	<b>198,80</b>	<b>16,40</b>	<b>118,29</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>106,772</b>	<b>89,251</b>	<b>390,723</b>	<b>2793</b>	<b>1,47</b>	<b>1,67</b>	<b>125,92</b>	<b>186,66</b>	<b>3,48</b>	<b>891,04</b>	<b>1712,99</b>	<b>881,74</b>	<b>27,96</b>	<b>4343,73</b>	<b>644,75</b>	<b>112,31</b>	<b>511,73</b>
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00
3	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
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	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
6	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
<b>Итого за день:</b>				<b>16,978</b>	<b>22,812</b>	<b>70,722</b>	<b>556</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>4,19</b>	<b>9,87</b>	<b>0,11</b>	<b>95,33</b>	<b>120,67</b>	<b>46,60</b>	<b>3,09</b>	<b>301,89</b>	<b>192,81</b>	<b>3,63</b>	<b>15,75</b>
<b>2 день</b>																				
1	Тефтели 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)	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	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,828</b>	<b>20,527</b>	<b>88,360</b>	<b>609</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>26,33</b>	<b>36,24</b>	<b>6,54</b>	<b>117,40</b>	<b>296,79</b>	<b>84,23</b>	<b>6,58</b>	<b>1341,86</b>	<b>179,27</b>	<b>30,63</b>	<b>286,19</b>
	<b>3 день</b>																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	0,69	6,46	0,45	155,28	228,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57
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 (груши)	(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
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,807</b>	<b>18,387</b>	<b>85,726</b>	<b>592</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>9,55</b>	<b>6,50</b>	<b>0,64</b>	<b>275,62</b>	<b>345,08</b>	<b>73,62</b>	<b>5,81</b>	<b>398,14</b>	<b>14,41</b>	<b>33,45</b>	<b>68,69</b>
	<b>4 день</b>																			
1	Омлет с кабачками	(25)	160	12,969	16,664	3,436	216	0,07	0,47	1,78	39,52	2,67	106,62	234,06	19,32	2,71	229,71	27,42	32,14	64,44
2	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
3	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
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,902</b>	<b>23,458</b>	<b>81,537</b>	<b>621</b>	<b>0,26</b>	<b>0,66</b>	<b>20,06</b>	<b>64,23</b>	<b>2,79</b>	<b>207,02</b>	<b>422,29</b>	<b>137,45</b>	<b>6,03</b>	<b>1082,33</b>	<b>41,94</b>	<b>37,12</b>	<b>91,26</b>
	<b>5 день</b>																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
2	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
3	Макаронные изделия отварные	516 (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
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	Кекс " Столичный "	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	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
7	Арбуз порциями	(12)	210	1,065	0,197	11,825	53	0,08	0,13	14,70	0,00	0,00	29,40	14,70	470,40	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,946</b>	<b>35,269</b>	<b>96,593</b>	<b>784</b>	<b>0,42</b>	<b>1,48</b>	<b>26,83</b>	<b>3557,23</b>	<b>0,25</b>	<b>115,02</b>	<b>400,48</b>	<b>539,19</b>	<b>9,61</b>	<b>524,64</b>	<b>203,89</b>	<b>32,37</b>	<b>202,28</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>96,460</b>	<b>120,453</b>	<b>422,938</b>	<b>3162</b>	<b>1,31</b>	<b>2,80</b>	<b>86,96</b>	<b>3674,07</b>	<b>10,33</b>	<b>810,38</b>	<b>1585,30</b>	<b>881,09</b>	<b>31,13</b>	<b>3648,88</b>	<b>632,32</b>	<b>137,20</b>	<b>664,16</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>			<b>20,32</b>	<b>20,97</b>	<b>81,37</b>	<b>595</b>	<b>0,28</b>	<b>0,45</b>	<b>21,29</b>	<b>386,07</b>	<b>1,38</b>	<b>170,14</b>	<b>329,83</b>	<b>176,28</b>	<b>5,91</b>	<b>799,26</b>	<b>127,71</b>	<b>24,95</b>	<b>117,59</b>

Всего: 5955 : 10 = 595 ккал

Всего: 203,232 : 10 = 20,323 грамм белка

Всего: 209,704 : 10 = 20,970 грамм жира

Всего: 813,661 : 10 = 81,366 грамм углеводов

Всего: 2,78 : 10 = 0,28 мг витамина В1

Экономист по ценам:

Технолог

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

Примечание: