

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

« 1 »

2024 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)  
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1смена) общеобразовательных школ  
на весенний период 2024г.  
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	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша "Полезная" (пшленно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10	(25)	160	4,173	8,127	24,703	189	0,08	0,10	0,40	61,39	0,11	91,11	107,90	23,49	0,87	116,80	32,63	4,00	17,27
3	Какао-напиток "Витошка", 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
4	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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
5	Булочка молочная с кунжутом	779 (25)	60	5,032	2,460	41,267	207	0,07	0,06	0,15	0,22	0,13	84,68	82,65	25,34	1,02	102,68	24,47	2,85	9,37
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>19,423</b>	<b>20,717</b>	<b>86,258</b>	<b>609</b>	<b>0,41</b>	<b>0,64</b>	<b>45,75</b>	<b>169,60</b>	<b>1,92</b>	<b>616,65</b>	<b>466,72</b>	<b>87,63</b>	<b>2,38</b>	<b>520,67</b>	<b>65,27</b>	<b>12,99</b>	<b>176,53</b>
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Щи из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем	124 (21)	200	1,211	2,733	6,437	55	0,04	0,04	13,84	9,61	0,04	24,93	32,87	14,56	0,55	247,66	16,64	0,24	16,07
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)	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
6	Котлеты, биточки, шницели рубленные	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
7	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
8	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35



9	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	1,8
10	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	0,0
11	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	0,0
	<b>Итого за обед:</b>		<b>842</b>	<b>24,785</b>	<b>34,337</b>	<b>101,770</b>	<b>815</b>	<b>0,45</b>	<b>0,24</b>	<b>26,16</b>	<b>31,48</b>	<b>0,12</b>	<b>176,66</b>	<b>439,72</b>	<b>115,10</b>	<b>6,51</b>	<b>913,60</b>	<b>255,30</b>	<b>2,94</b>	<b>87,1</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,209</b>	<b>55,053</b>	<b>188,028</b>	<b>1424</b>	<b>0,87</b>	<b>0,88</b>	<b>71,92</b>	<b>201,08</b>	<b>2,04</b>	<b>793,31</b>	<b>906,43</b>	<b>202,73</b>	<b>8,89</b>	<b>1434,27</b>	<b>320,57</b>	<b>15,93</b>	<b>263,6</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,5
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,7
3	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	0,0
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	0,0
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,9
6	Печенье " Атланта	(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	2,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>16,794</b>	<b>18,631</b>	<b>82,365</b>	<b>564</b>	<b>0,46</b>	<b>0,13</b>	<b>20,51</b>	<b>19,29</b>	<b>0,16</b>	<b>113,10</b>	<b>277,11</b>	<b>81,36</b>	<b>6,19</b>	<b>751,01</b>	<b>149,90</b>	<b>16,87</b>	<b>94,4</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,2
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	200	2,592	5,130	16,612	123	0,05	0,05	3,72	4,40	0,12	19,57	49,63	14,79	0,74	236,23	72,30	3,29	23,7
3	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,4
4	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,1
5	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	37,9
6	Напиток из citrusовых (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	1,4
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	0,0
8	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	10,0
	<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>25,497</b>	<b>24,998</b>	<b>106,836</b>	<b>754</b>	<b>0,53</b>	<b>1,54</b>	<b>149,57</b>	<b>3675,68</b>	<b>0,20</b>	<b>136,01</b>	<b>479,40</b>	<b>88,55</b>	<b>8,40</b>	<b>1373,26</b>	<b>283,65</b>	<b>40,46</b>	<b>261,85</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>42,291</b>	<b>43,629</b>	<b>189,202</b>	<b>1319</b>	<b>0,98</b>	<b>1,68</b>	<b>170,08</b>	<b>3694,97</b>	<b>0,36</b>	<b>249,11</b>	<b>756,51</b>	<b>169,91</b>	<b>14,59</b>	<b>2124,27</b>	<b>433,55</b>	<b>57,34</b>	<b>356,30</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный *	340 (21)	140	12,411	16,356	2,460	207	0,08	0,52	0,85	36,05	2,42	105,34	238,82	17,50	2,76	197,33	56,56	33,08	65,02
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)	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	Кекс " Песочный" ( без изюма)	(0)	40	3,448	6,554	29,322	190	0,03	0,04	0,00	13,97	0,00	11,10	38,48	5,40	0,55	42,69	1,80	1,65	6,04
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за завтрак:</b>		553	19,178	24,231	65,863	558	0,27	0,66	13,61	74,62	2,42	216,87	393,51	58,61	6,83	693,90	64,31	35,91	87,82
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
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	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 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)	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	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	55	3,620	8,829	31,424	220	0,03	0,03	0,01	0,03	0,13	9,28	33,31	4,94	0,47	38,28	12,15	4,72	11,43
	<b>Итого за обед:</b>		753	21,341	29,448	98,918	746	0,36	0,22	24,64	12,66	0,17	104,16	352,61	94,49	5,09	821,31	91,07	14,05	112,34
	<b>Итого за день:</b>			40,519	53,680	164,781	1304	0,63	0,89	38,24	87,28	2,60	321,03	746,12	153,10	11,92	1515,21	155,38	49,96	200,16
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	0,00	2,57	4,60	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,34
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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
7	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51
	<b>Итого за завтрак:</b>		600	18,265	18,250	77,692	548	0,21	0,16	39,39	11,03	1,20	270,98	275,55	62,57	2,73	392,68	136,46	7,38	152,19
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	0,951	5,837	6,525	82	0,03	0,04	3,15	0,01	0,00	17,06	32,19	19,87	0,56	161,31	27,81	1,95	26,85
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
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	Зелень укропа, петрушки свежая 1/1	(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	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
6	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
7	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
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	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	15,2
10	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	0,0
	<b>Итого за обед:</b>		908	27,842	30,605	114,611	845	0,51	0,48	107,14	69,15	7,29	188,18	480,20	132,02	6,54	1755,8 <sub>1</sub>	299,60	34,36	353,3
	<b>Итого за день:</b>			46,107	48,854	192,303	1393	0,72	0,64	146,53	80,18	8,48	459,16	755,75	194,59	9,27	2148,4 <sub>9</sub>	436,06	41,74	505,5
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	140	15,520	12,291	26,690	279	0,05	0,26	1,90	17,52	0,42	160,41	216,31	28,28	1,10	176,28	58,76	27,57	34,9
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,3
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	0,0
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,11
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	9,4
	<b>Итого за завтрак:</b>		545	21,593	18,245	89,263	608	0,14	0,44	14,67	71,58	0,47	284,95	343,83	57,35	4,90	651,34	85,28	31,96	62,81
	<b>Обед</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	12,6
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,50
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	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	99,27
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,16
6	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,16
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
	<b>Итого за обед:</b>		845	33,007	26,468	121,178	855	0,59	0,25	16,24	78,39	0,09	154,24	531,55	222,53	9,83	1253,9 <sub>3</sub>	312,05	24,11	166,83
	<b>Итого за день:</b>			54,600	44,713	210,440	1463	0,74	0,69	30,91	149,97	0,56	439,19	875,38	279,88	14,73	1905,2 <sub>7</sub>	397,33	56,08	229,71
	<b>Итого за неделю:</b>			227,726	245,929	944,753	6903	3,94	4,78	457,68	4213,4 <sub>8</sub>	14,03	2261,8 <sub>1</sub>	4040,19	1000,2 <sub>1</sub>	59,40	9127,5 <sub>1</sub>	1742,8 <sub>9</sub>	221,05	1555,3 <sub>8</sub>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10 *	(21)	210	6,039	8,512	31,423	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,99
2	Какао-напиток "Витошка", 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
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	80	10,241	8,129	21,269	199	0,04	0,15	0,16	5,42	0,38	209,57	180,15	19,12	0,69	82,12	3,15	11,39	15,09



4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1шт.	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	11,4	
	<b>Итого за завтрак :</b>			<b>620</b>	<b>19,595</b>	<b>19,447</b>	<b>78,613</b>	<b>568</b>	<b>0,37</b>	<b>0,65</b>	<b>14,19</b>	<b>186,94</b>	<b>1,84</b>	<b>466,11</b>	<b>454,01</b>	<b>78,50</b>	<b>5,60</b>	<b>589,23</b>	<b>54,89</b>	<b>39,77</b>	<b>62,1</b>
	<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,2	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,9	
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	0,7	
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	0,5	
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	170	13,739	13,008	24,624	271	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	2,05	0,60	0,08	0,23	109,11	0,00	0,00	
6	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40	
7	Напиток "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)	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	
9	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,20	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>748</b>	<b>21,298</b>	<b>26,409</b>	<b>97,226</b>	<b>712</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>17,57</b>	<b>12,74</b>	<b>1,07</b>	<b>104,22</b>	<b>178,13</b>	<b>56,65</b>	<b>2,76</b>	<b>654,17</b>	<b>180,25</b>	<b>8,50</b>	<b>43,42</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>40,893</b>	<b>45,856</b>	<b>175,839</b>	<b>1280</b>	<b>0,57</b>	<b>0,79</b>	<b>31,75</b>	<b>199,68</b>	<b>2,91</b>	<b>570,33</b>	<b>632,14</b>	<b>135,15</b>	<b>8,36</b>	<b>1243,40</b>	<b>235,14</b>	<b>48,27</b>	<b>105,54</b>	
	<b>2 день</b>																				
	<b>Завтрак</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)	130	2,244	3,500	16,627	107	0,10	0,09	8,99	20,51	0,05	37,65	73,98	24,82	0,96	547,79	74,09	0,65	32,88	
3	Огурцы свежие порциями	(12)	20	0,118	0,019	0,363	2	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,40	0,00	1,40	
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00	
6	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37	
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>675</b>	<b>17,443</b>	<b>20,732</b>	<b>79,013</b>	<b>572</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>50,40</b>	<b>35,90</b>	<b>6,58</b>	<b>133,66</b>	<b>289,25</b>	<b>79,98</b>	<b>3,47</b>	<b>1058,94</b>	<b>173,96</b>	<b>30,09</b>	<b>404,33</b>	
	<b>Обед</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00	
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76	
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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,936	17,339	34,213	361	0,55	0,22	1,65	0,02	0,00	31,79	310,37	140,02	5,35	495,51	75,81	5,20	50,33	
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)	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	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	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>29,481</b>	<b>30,740</b>	<b>100,172</b>	<b>795</b>	<b>0,92</b>	<b>0,37</b>	<b>21,92</b>	<b>9,64</b>	<b>0,04</b>	<b>128,69</b>	<b>544,24</b>	<b>217,54</b>	<b>9,96</b>	<b>1239,10</b>	<b>165,83</b>	<b>7,45</b>	<b>102,23</b>	



Итого за день:			46,924	58,472	179,185	1431	1,28	0,61	72,32	45,53	6,63	262,35	833,49	297,52	13,43	2298,04	339,79	37,54	506,51	
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(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	38,65
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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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
4	Слойка детская	(25)	60	3,653	3,493	29,036	162	0,03	0,04	0,05	10,37	0,16	20,76	43,83	6,87	0,51	56,77	15,34	2,97	8,96
5	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	40	0,105	0,032	8,445	34	0,00	0,00	2,45	0,00	0,00	5,90	3,96	3,13	0,20	25,81	0,21	0,03	1,36
<b>Итого за завтрак:</b>			570	25,115	17,907	85,381	603	0,15	0,41	15,02	48,62	0,50	285,79	391,82	78,60	5,69	682,51	84,13	35,94	66,25
<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	80	2,542	2,920	2,377	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,88	0,23	0,05	0,01	0,02	9,83	0,89	1,56
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	200	1,348	2,235	12,137	74	0,07	0,04	5,31	0,01	0,00	13,70	44,31	17,68	0,64	311,85	45,30	1,35	24,70
3	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
4	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
5	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	200	13,828	10,975	11,440	200	0,13	0,08	18,31	0,04	0,00	45,50	167,07	43,99	2,09	588,63	39,05	16,87	119,87
6	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
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 "Овсяное" с кокосовой стружкой	(12)	40	1,271	4,952	23,013	142	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
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	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
<b>Итого за обед:</b>			797	25,178	25,033	93,704	701	0,51	0,18	47,62	0,06	0,00	153,30	365,71	122,81	5,48	1086,26	147,77	19,17	159,63
<b>Итого за день:</b>				50,293	42,940	179,085	1304	0,66	0,59	62,64	48,67	0,50	439,09	757,53	201,41	11,17	1769,76	231,89	55,11	225,88
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Фрикадельки "Нежные" отварные	(25)	60	6,839	9,249	6,047	135	0,08	0,08	0,58	6,34	0,07	23,68	90,53	12,38	1,08	148,73	12,58	1,83	27,08
3	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
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
5	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
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
7	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
8	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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
<b>Итого за завтрак:</b>			615	16,569	18,251	76,443	536	0,28	0,19	42,25	19,46	0,27	169,61	289,97	71,05	3,72	582,88	109,84	6,08	179,49



Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	70	0,651	0,132	2,543	14	0,04	0,03	17,50	0,00	0,00	9,80	18,20	14,00	0,63	203,00	1,40	0,27	14,0
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,2
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	13,1
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	1,4
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	0,5
6	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,5 7	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,11
7	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,9
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	0,11
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	0,01
10	Печенье "Атланта"	(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	2,61
<b>Итого за обед:</b>			<b>828</b>	<b>23,597</b>	<b>24,401</b>	<b>103,593</b>	<b>728</b>	<b>0,61</b>	<b>1,53</b>	<b>117,48</b>	<b>3685,6 5</b>	<b>0,22</b>	<b>174,51</b>	<b>509,17</b>	<b>116,08</b>	<b>9,67</b>	<b>920,84</b>	<b>244,21</b>	<b>36,40</b>	<b>228,11</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>40,166</b>	<b>42,652</b>	<b>180,036</b>	<b>1265</b>	<b>0,89</b>	<b>1,72</b>	<b>159,73</b>	<b>3705,1 1</b>	<b>0,49</b>	<b>344,13</b>	<b>799,14</b>	<b>187,13</b>	<b>13,39</b>	<b>1503,7 2</b>	<b>354,05</b>	<b>42,48</b>	<b>407,64</b>	
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	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	84,5
2	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	14,1
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	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
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,9
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>653</b>	<b>22,973</b>	<b>16,804</b>	<b>92,847</b>	<b>615</b>	<b>0,41</b>	<b>0,17</b>	<b>14,19</b>	<b>24,63</b>	<b>0,11</b>	<b>86,35</b>	<b>367,24</b>	<b>168,00</b>	<b>9,69</b>	<b>927,73</b>	<b>86,65</b>	<b>18,60</b>	<b>106,6</b>
<b>Обед</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	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	200	2,260	2,813	9,537	73	0,07	0,05	15,09	9,61	0,04	32,51	60,42	20,19	0,93	321,31	45,12	1,64	19,00
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	1,4
4	Грудки куриные отварные	(25)	25	5,329	0,651	0,000	27	0,02	0,00	0,25	0,01	0,00	6,31	44,34	5,35	0,38	96,79	27,68	6,24	35,52
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	0,5
6	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	12,263	13,072	212	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,5
7	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	37,9



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	1,4
9	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	0,0
10	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	40	3,068	3,720	22,014	134	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	60,08	59,05	18,16	0,73	35,67	1,62	3,18	7,9
	<b>Итого за обед:</b>		<b>863</b>	<b>25,656</b>	<b>31,688</b>	<b>100,325</b>	<b>789</b>	<b>0,43</b>	<b>0,32</b>	<b>38,89</b>	<b>45,84</b>	<b>0,26</b>	<b>241,71</b>	<b>475,82</b>	<b>129,18</b>	<b>7,29</b>	<b>1615,54</b>	<b>336,98</b>	<b>18,91</b>	<b>167,4</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>48,629</b>	<b>48,492</b>	<b>193,172</b>	<b>1404</b>	<b>0,84</b>	<b>0,49</b>	<b>53,09</b>	<b>70,47</b>	<b>0,37</b>	<b>328,05</b>	<b>843,07</b>	<b>297,18</b>	<b>16,98</b>	<b>2543,27</b>	<b>423,64</b>	<b>37,51</b>	<b>273,8</b>

Всего: 13640 : 10 = 1364 ккал

Всего: 454,632 : 10 = 45,463 грамм белка

Всего: 490,341 : 10 = 49,034 грамм жира

Всего: 1852,070 : 10 = 185,207 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
  - 14 - Приказ управления общественного питания №
  - 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
  - 25 - Техничко-технологическая карта №
-