

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

«30» *Ильин* 2023 г.

А.В. Чернышова



2023 г.



2023 г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)  
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
на зимне-весенний период 2023 г.  
СТОИМОСТЬ 378,00 р. (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	ВИТАМИНЫ							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.		V1, мг	V2, мг	C, мг	A, рет. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мкг	F, мкг	
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша "Полезная" (пшенино-кукурузная)	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,28	54,24	6,58	28,32	
2	Молочная жидкая с маслом 250/10	(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	Конвертки с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,01	
4	Фрукты свежие (яблоки)	(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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>680</b>	<b>22,746</b>	<b>23,326</b>	<b>102,738</b>	<b>712</b>	<b>0,43</b>	<b>0,72</b>	<b>20,07</b>	<b>218,18</b>	<b>3,10</b>	<b>606,14</b>	<b>523,55</b>	<b>90,27</b>	<b>5,29</b>	<b>803,57</b>	<b>90,76</b>	<b>19,00</b>	<b>78,18</b>	
<b>Обед</b>																					
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	(25)	100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,87	
2	Суп картофельный с горохом	(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	Котлеты, биточки, шинцелли рубленые из говядины с луком	(12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,59	45,99	
4	Рагу из овощей	(12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08	
5	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	
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлебужек 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	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>			<b>940</b>	<b>26,058</b>	<b>31,518</b>	<b>105,736</b>	<b>811</b>	<b>0,66</b>	<b>0,36</b>	<b>44,83</b>	<b>12,62</b>	<b>0,06</b>	<b>245,00</b>	<b>520,89</b>	<b>155,44</b>	<b>9,35</b>	<b>1486,9</b>	<b>96,79</b>	<b>13,06</b>	<b>124,72</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1620</b>	<b>48,804</b>	<b>54,845</b>	<b>208,473</b>	<b>1523</b>	<b>1,09</b>	<b>1,07</b>	<b>64,90</b>	<b>230,80</b>	<b>3,15</b>	<b>851,13</b>	<b>1044,44</b>	<b>245,72</b>	<b>14,64</b>	<b>2290,4</b>	<b>187,55</b>	<b>32,06</b>	<b>202,90</b>	



2 День																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72	82,97
2	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
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	0,00
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	72,73	19,14	4,14	16,84
5	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1шт (80)	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 завтрак:</b>			<b>590</b>	<b>22,907</b>	<b>25,635</b>	<b>66,115</b>	<b>587</b>	<b>0,27</b>	<b>0,67</b>	<b>31,11</b>	<b>51,32</b>	<b>3,49</b>	<b>212,22</b>	<b>417,57</b>	<b>58,22</b>	<b>5,71</b>	<b>499,39</b>	<b>116,37</b>	<b>45,93</b>	<b>205,65</b>
Обед																				
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами)	10 (25)	100	1,274	4,893	8,247	82	0,06	0,04	5,25	0,00	0,00	19,09	42,01	17,23	0,65	258,79	62,71	1,67	21,45
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	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)	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	Оладьи из горбуши с морковью, луком	(25)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,13
6	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24
7	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
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	0,285	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>941</b>	<b>28,784</b>	<b>37,780</b>	<b>120,650</b>	<b>938</b>	<b>0,74</b>	<b>0,37</b>	<b>21,72</b>	<b>36,71</b>	<b>8,73</b>	<b>230,70</b>	<b>575,41</b>	<b>157,36</b>	<b>6,41</b>	<b>1265,2</b>	<b>431,37</b>	<b>51,03</b>	<b>409,42</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>51,691</b>	<b>63,415</b>	<b>186,765</b>	<b>1525</b>	<b>1,01</b>	<b>1,04</b>	<b>52,82</b>	<b>88,04</b>	<b>12,22</b>	<b>442,92</b>	<b>992,98</b>	<b>215,58</b>	<b>12,11</b>	<b>1764,6</b>	<b>547,75</b>	<b>96,96</b>	<b>615,07</b>
3 День																				
Завтрак																				
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11
2	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
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
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	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
6	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1шт (110)	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>731</b>	<b>14,522</b>	<b>22,296</b>	<b>89,528</b>	<b>617</b>	<b>0,40</b>	<b>0,27</b>	<b>32,06</b>	<b>54,48</b>	<b>0,38</b>	<b>159,20</b>	<b>307,28</b>	<b>95,00</b>	<b>7,14</b>	<b>1391,0</b>	<b>162,91</b>	<b>10,32</b>	<b>123,52</b>
Обед																				
1	Овоши "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99



2	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	Сметана	(1)	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
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	Печень тушеная в соусе 75/75	408 (12)	150	16,735	12,563	13,639	235	0,25	1,90	16,04	5253,5 3	0,02	43,49	322,51	25,28	6,89	347,70	165,21	39,31	225,21
6	Каша гречневая расолычатая *	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99
7	Напиток из сухofруктов	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
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>35,604</b>	<b>28,543</b>	<b>137,445</b>	<b>949</b>	<b>0,79</b>	<b>2,15</b>	<b>22,98</b>	<b>5280,7 4</b>	<b>0,21</b>	<b>172,64</b>	<b>750,42</b>	<b>233,17</b>	<b>15,68</b>	<b>1176,6 1</b>	<b>49,29</b>	<b>278,45</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,126</b>	<b>50,839</b>	<b>226,972</b>	<b>1566</b>	<b>1,20</b>	<b>2,42</b>	<b>55,04</b>	<b>5335,2 2</b>	<b>0,59</b>	<b>331,84</b>	<b>1057,70</b>	<b>328,17</b>	<b>22,82</b>	<b>2567,6 7</b>	<b>480,59</b>	<b>59,61</b>	<b>401,97</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус из яблок и кураги	(25)	40	0,109	0,023	7,998	33	0,00	0,01	0,24	0,00	0,00	5,01	7,38	3,51	0,19	59,38	0,06	0,01	0,25
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	8,80
4	Плошка новомосковская *	1 (25)	70	4,719	4,288	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,96	8,67	0,64	66,28	30,51	4,47	13,22
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт.(120)	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 завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>29,511</b>	<b>18,522</b>	<b>108,585</b>	<b>719</b>	<b>0,19</b>	<b>0,43</b>	<b>11,80</b>	<b>33,83</b>	<b>0,45</b>	<b>295,26</b>	<b>442,62</b>	<b>88,03</b>	<b>6,11</b>	<b>730,63</b>	<b>88,45</b>	<b>39,50</b>	<b>75,46</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты с луком	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
2	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)	(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	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
5	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
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)	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>		<b>870</b>	<b>26,639</b>	<b>36,128</b>	<b>113,666</b>	<b>886</b>	<b>0,51</b>	<b>0,27</b>	<b>37,20</b>	<b>5,58</b>	<b>0,15</b>	<b>149,38</b>	<b>458,78</b>	<b>120,91</b>	<b>6,55</b>	<b>1112,7 0</b>	<b>194,06</b>	<b>16,02</b>	<b>139,04</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,150</b>	<b>54,650</b>	<b>222,251</b>	<b>1605</b>	<b>0,70</b>	<b>0,69</b>	<b>49,00</b>	<b>39,40</b>	<b>0,60</b>	<b>444,64</b>	<b>901,41</b>	<b>208,94</b>	<b>12,66</b>	<b>1843,3 4</b>	<b>282,51</b>	<b>55,52</b>	<b>214,50</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета из грудки Цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23
2	Макаронные изделия отварные *	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52



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	Пирожки печеные с курлагой	738 (21)	60	3,071	3,318	30,530	164	0,03	0,04	0,24	0,03	0,09	19,84	48,46	13,63	0,72	168,32	13,56	3,42	8,98
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	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	шт.(80)	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 завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>21,976</b>	<b>19,166</b>	<b>109,377</b>	<b>698</b>	<b>0,33</b>	<b>0,15</b>	<b>33,19</b>	<b>40,46</b>	<b>0,30</b>	<b>158,96</b>	<b>357,35</b>	<b>95,98</b>	<b>4,97</b>	<b>752,19</b>	<b>164,02</b>	<b>17,57</b>	<b>195,11</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Сельдь с луком, зеленым горошком в заправке 30/30/30/10	83 (12)	100	5,403	4,851	4,525	83	0,04	0,06	4,20	6,00	1,41	39,33	114,78	21,73	0,76	141,67	9,28	11,71	10,54
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	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,109	7,914	5,443	145	0,27	0,60	2,31	11,97	0,00	15,70	192,18	24,57	4,36	252,76	70,26	20,65	51,08
4	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68
5	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
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	Хлебешек 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 "Аглата 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>		<b>965</b>	<b>28,624</b>	<b>25,895</b>	<b>114,618</b>	<b>806</b>	<b>0,81</b>	<b>0,94</b>	<b>108,94</b>	<b>57,44</b>	<b>1,68</b>	<b>256,44</b>	<b>632,02</b>	<b>163,23</b>	<b>10,89</b>	<b>1762,7</b>	<b>158,53</b>	<b>38,31</b>	<b>134,28</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,600</b>	<b>45,061</b>	<b>223,995</b>	<b>1504</b>	<b>1,15</b>	<b>1,10</b>	<b>142,13</b>	<b>97,90</b>	<b>1,98</b>	<b>415,40</b>	<b>989,37</b>	<b>259,20</b>	<b>15,86</b>	<b>2514,9</b>	<b>322,54</b>	<b>55,88</b>	<b>329,39</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной с кунжутom 30/50	(0)	80	11,039	8,491	38,481	274	0,07	0,15	0,23	0,26	0,46	330,34	228,96	32,92	0,98	119,67	24,45	6,63	9,37
2	Вареники отварные (пром. произ.) с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00
3	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
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	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 завтрак:</b>		<b>613</b>	<b>17,956</b>	<b>16,148</b>	<b>105,044</b>	<b>637</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>12,27</b>	<b>12,26</b>	<b>0,50</b>	<b>377,70</b>	<b>254,83</b>	<b>48,90</b>	<b>4,55</b>	<b>454,57</b>	<b>271,07</b>	<b>6,97</b>	<b>17,90</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,278	8,359	9,363	118	0,05	0,05	3,39	0,02	0,00	41,46	55,40	33,64	0,88	207,67	175,89	2,84	49,58
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
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	Котлета "Рыба" из трески	(25)	100	9,611	22,411	6,050	264	0,18	0,06	0,87	2,07	0,35	30,42	154,88	27,59	1,54	210,19	170,44	10,95	229,98



7	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	
8	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49	
9	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	
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	0,00	
11	Хлебешек 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	
	<b>Итого за обед:</b>		983	25,098	45,453	118,929	985	0,76	0,31	25,30	38,50	0,49	277,84	576,50	172,77	8,13	1068,6	552,81	26,24	348,49	
	<b>Итого за день:</b>			43,054	61,602	223,973	1623	0,87	0,48	37,57	50,75	0,98	655,54	831,34	221,67	12,68	1523,2	823,87	33,21	366,38	
	<b>Итого за неделю:</b>			300,425	330,411	1292,430	9345	6,01	6,80	401,45	5842,11	19,53	3141,48	5817,24	1479,28	90,77	12504,37	2644,81	333,24	2130,22	
	<b>2 неделя</b>																				
	<b>1 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42	
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	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	
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	700	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 завтрак:</b>		700	25,596	23,450	93,400	687	0,24	0,48	7,16	118,82	0,68	553,64	579,30	111,14	7,21	676,48	61,35	51,18	64,42	
	<b>Обед</b>																				
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 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)	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	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 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	Хлебешек 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)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>		911	24,757	31,425	107,686	813	0,39	0,16	26,07	18,42	0,06	223,84	296,34	101,14	5,42	903,26	331,66	9,71	46,17	
	<b>Итого за день:</b>			50,354	54,875	201,087	1500	0,63	0,65	33,23	137,23	0,74	777,48	875,65	212,28	12,63	1579,74	393,01	60,89	110,59	
	<b>2 День</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Фрикадельки "Нежные" тушеные в соусе "Овощном" 100/65	(25)	165	13,959	11,024	17,658	226	0,08	0,11	1,72	20,51	0,17	52,70	167,19	27,37	1,85	313,91	53,37	9,98	82,89	



2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,53	
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	Булочка " Тюменская"	23 (25)	50	2,899	4,599	25,847	156	0,03	0,03	0,05	0,07	0,11	16,13	35,06	5,60	0,46	43,92	10,65	3,77	9,48	
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	<sup>шт.(110)</sup>	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 завтрак:</b>		<b>745</b>	<b>23,817</b>	<b>20,326</b>	<b>111,135</b>	<b>723</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>12,81</b>	<b>35,83</b>	<b>0,35</b>	<b>140,12</b>	<b>368,97</b>	<b>89,89</b>	<b>7,16</b>	<b>838,90</b>	<b>176,97</b>	<b>14,09</b>	<b>112,64</b>	
	<b>Обед</b>																				
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акг (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	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)	100	15,588	12,536	4,709	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,98	
4	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68	
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	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	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	
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>		<b>935</b>	<b>27,770</b>	<b>30,298</b>	<b>117,005</b>	<b>852</b>	<b>0,71</b>	<b>0,46</b>	<b>26,34</b>	<b>43,18</b>	<b>9,41</b>	<b>343,21</b>	<b>608,02</b>	<b>166,99</b>	<b>7,43</b>	<b>1948,75</b>	<b>267,86</b>	<b>48,15</b>	<b>410,29</b>	
	<b>Итого за День:</b>			<b>51,587</b>	<b>50,625</b>	<b>228,140</b>	<b>1575</b>	<b>1,02</b>	<b>0,66</b>	<b>39,15</b>	<b>79,01</b>	<b>9,76</b>	<b>483,33</b>	<b>976,98</b>	<b>256,87</b>	<b>14,59</b>	<b>2787,66</b>	<b>444,83</b>	<b>62,24</b>	<b>522,93</b>	
	<b>3 День</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	200	19,500	14,228	32,443	336	0,28	0,58	8,89	95,94	2,08	183,27	255,01	28,70	0,86	131,13	24,09	32,67	37,85	
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	50	0,752	1,735	6,636	45	0,01	0,03	0,13	17,10	0,02	27,31	21,81	3,11	0,08	31,51	2,01	0,56	4,84	
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 "Ромашка" *	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	0,77	73,10	20,67	6,64	16,63	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>25,453</b>	<b>23,270</b>	<b>92,161</b>	<b>680</b>	<b>0,34</b>	<b>0,66</b>	<b>9,13</b>	<b>113,15</b>	<b>2,31</b>	<b>239,44</b>	<b>343,54</b>	<b>44,75</b>	<b>2,45</b>	<b>235,73</b>	<b>46,76</b>	<b>39,87</b>	<b>59,32</b>	
	<b>Обед</b>																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	26,18	38,22	17,01	0,75	220,14	63,84	3,26	22,92	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92	
3	Сметана	(1)	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	
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	Печень по-строгановски 75/75	431 (21)	150	16,829	14,041	10,345	235	0,26	1,96	15,82	<sup>5471,35</sup>	0,00	39,14	327,89	23,25	7,01	320,52	134,52	41,37	234,15	
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98	
7	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	



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
	<b>Итого за обед:</b>		971	32,442	34,159	126,398	943	1,01	2,26	56,55	5498,49	0,13	309,39	822,24	283,08	16,47	1333,68	328,28	56,31	294,14
	<b>Итого за день:</b>			57,895	57,429	218,560	1623	1,35	2,92	65,67	5611,63	2,44	548,83	1165,78	327,83	18,91	1569,41	375,04	96,18	353,46
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тертели рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31
2	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
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	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23
6	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1шт.(75)	0,507	0,141	5,378	25	0,04	0,02	28,50	0,00	0,00	26,25	12,75	8,25	0,07	116,25	0,20	0,07	99,22
	<b>Итого за завтрак:</b>		695	20,429	22,258	87,667	633	0,44	0,28	42,82	51,65	7,52	150,31	354,31	94,74	4,18	1245,94	247,99	33,68	416,30
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленым укропа	616 (25)	100	0,880	6,997	3,980	82	0,02	0,02	5,33	0,00	0,00	23,21	32,64	14,57	0,67	169,39	2,68	2,60	11,54
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	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	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
6	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
7	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	(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
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	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
10	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>		978	26,077	31,592	132,036	917	0,67	0,81	24,01	42,19	0,13	276,26	647,38	148,11	9,98	1219,55	183,13	50,35	86,16
	<b>Итого за день:</b>			46,506	53,849	219,703	1549	1,11	1,09	66,82	93,83	7,65	426,57	1001,70	242,85	14,15	2465,49	431,12	84,02	502,46
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Оладьи из пшена и свинины с луком, морковь	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 140/40	516 (21)	180	5,507	5,490	35,857	215	0,10	0,07	20,18	12,55	0,06	36,01	106,12	37,66	1,37	280,65	115,40	0,74	21,90



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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>22,011</b>	<b>23,974</b>	<b>96,006</b>	<b>688</b>	<b>0,43</b>	<b>1,28</b>	<b>29,84</b>	<b>3087,5</b>	<b>0,15</b>	<b>148,81</b>	<b>439,71</b>	<b>85,84</b>	<b>6,99</b>	<b>675,15</b>	<b>237,20</b>	<b>29,59</b>	<b>188,21</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты с луком	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
2	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	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	Грудка куриная с рисом и овощами 100/150/30	310 (25)	280	24,593	15,447	37,681	388	0,26	0,04	16,36	0,03	0,00	39,37	259,53	54,30	2,25	517,52	115,28	35,62	181,39
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>952</b>	<b>33,298</b>	<b>25,037</b>	<b>119,055</b>	<b>835</b>	<b>0,74</b>	<b>0,22</b>	<b>51,76</b>	<b>14,45</b>	<b>0,07</b>	<b>290,82</b>	<b>583,73</b>	<b>164,81</b>	<b>7,26</b>	<b>1461,0</b>	<b>187,36</b>	<b>44,70</b>	<b>217,95</b>
	<b>Итого за День:</b>			<b>55,309</b>	<b>49,011</b>	<b>215,061</b>	<b>1523</b>	<b>1,17</b>	<b>1,50</b>	<b>81,60</b>	<b>3102,0</b>	<b>0,22</b>	<b>439,63</b>	<b>1023,44</b>	<b>250,65</b>	<b>14,25</b>	<b>2136,1</b>	<b>424,56</b>	<b>74,30</b>	<b>406,16</b>
	<b>6 День</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Вареники с дыргейским сыром и картофелем	664 (25)	200	17,927	21,042	38,385	415	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
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
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	Сдоба майская	(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24
5	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1шт.(80)	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 завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>22,071</b>	<b>32,162</b>	<b>87,372</b>	<b>727</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>30,51</b>	<b>23,40</b>	<b>0,14</b>	<b>67,37</b>	<b>65,01</b>	<b>20,52</b>	<b>1,49</b>	<b>178,71</b>	<b>152,61</b>	<b>4,43</b>	<b>117,22</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	110	1,674	10,933	7,586	135	0,06	0,05	5,90	0,01	0,10	27,10	51,13	18,12	0,80	243,43	92,09	4,68	27,07
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	250	1,686	2,794	15,172	93	0,09	0,05	6,64	0,02	0,00	17,13	55,39	22,10	0,81	389,81	56,63	1,69	30,88
3	Грудки куриные отварные ( для первого блюда)	(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
4	Свинина тушеная с капустой свежей 50/180	635 (1)	230	12,508	27,845	17,894	372	0,34	0,17	47,00	0,31	0,00	128,44	186,44	56,11	2,78	860,81	124,57	2,72	47,12
5	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	14,503	59	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,72	2,41	2,63	0,35	39,40	0,20	0,04	1,76
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>905</b>	<b>25,534</b>	<b>42,973</b>	<b>92,969</b>	<b>861</b>	<b>0,80</b>	<b>0,36</b>	<b>61,04</b>	<b>0,35</b>	<b>0,10</b>	<b>333,90</b>	<b>519,11</b>	<b>157,11</b>	<b>7,59</b>	<b>1848,6</b>	<b>314,38</b>	<b>22,57</b>	<b>142,34</b>



Итого за День:				47,605	75,135	180,341	1588	0,88	0,41	91,56	23,75	0,24	401,26	584,12	177,64	9,08	2027,3	466,99	27,00	259,56	
Итого за неделю:			309,255	340,924	1262,89	2	9357	6,15	7,23	378,03	9047,4	21,05	3077,1	5627,68	1468,1	2	83,62	12565,81	2535,5	404,62	2155,1
Всего: 18702 : 12 = 1559 ккал																					
Всего: 609,680 : 12 = 50,807 грамм белка																					
Всего: 671,335 : 12 = 55,945 грамм жира																					
Всего: 2555,321 : 12 = 212,943 грамм углеводов																					
Всего: 12,16 : 12 = 1,01 мг витамина В1																					
Всего: 14,03 : 12 = 1,17 мг витамина В2																					
Всего: 779,48 : 12 = 64,96 мг витамина С																					
Всего: 14889,58 : 12 = 1240,80 витамина А (рет. экв.)																					
Всего: 40,58 : 12 = 3,38 мкг витамина D																					
Всего: 6218,58 : 12 = 518,21 мг кальция																					
Всего: 11444,91 : 12 = 953,74 мг фосфора																					
Всего: 2947,40 : 12 = 245,62 мг Магния																					
Всего: 174,39 : 12 = 14,53 мг железа																					
Всего: 25070,18 : 12 = 2089,18 мг калия																					
Всего: 5180,37 : 12 = 431,70 мкг йода																					
Всего: 737,87 : 12 = 61,49 мкг селена																					
Всего: 4285,38 : 12 = 357,11 мкг фтора																					

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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №