

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

« 30 » ~~сентября~~ ^{октября} 20 ~~23~~ ²⁴ г.

И.В. Чернышова



2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2023 г.
стоимостью 190-00 р. (родительская плата)**

№	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	Мг,мг	Fe,мг	К,мг	У,мкг	Se, мкг	F,мкг						
	1 неделя																									
	1 день																									
	Обед																									
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,05	0,06	4,50	0,02	0,00	0,00	24,36	45,99	28,39	0,81	230,44	39,73	2,79	38,35					
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	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20					
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,59	45,99					
4	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	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	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)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00					
7	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28					
	Итого за обед:		940	27,177	37,786	115,642	911	0,62	0,35	33,05	12,06	0,09	0,09	194,82	500,21	157,96	8,64	1535,2	141,18	13,73	163,48					
	Итого за день:			27,177	37,786	115,642	911	0,62	0,35	33,05	12,06	0,09	0,09	194,82	500,21	157,96	8,64	1535,2	141,18	13,73	163,48					
	2 день																									
	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	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	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54					
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	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	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17					
5	Котлеты или биточки рыбные	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	0,06	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07					
6	Рис прилушенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	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	Хлебшук школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	
Итого за обед:				931	22,240	26,046	122,939	815	0,71	0,28	20,29	41,07	7,50	214,79	501,28	144,96	5,73	1073,66	351,75	42,40	331,36
Итого за день:					22,240	26,046	122,939	815	0,71	0,28	20,29	41,07	7,50	214,79	501,28	144,96	5,73	1073,66	351,75	42,40	331,36
3 день																					
Обед																					
1	Овощи "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	Рассолыник пеннинградский 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)	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)	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	Печень тушенная в соусе 50/50	408 (12)	100	11,157	8,375	9,093	156	0,17	1,26	10,69	3502,35	0,01	28,99	215,01	16,85	4,60	231,80	110,14	26,21	150,14	
6	Каша гречневая рассыпчатая	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 сухофруктов сахар	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	
Итого за обед:				947	30,171	24,985	133,175	878	0,71	1,52	19,64	3532,57	0,20	166,48	647,43	226,53	13,42	1072,22	263,05	36,26	204,47
Итого за день:					30,171	24,985	133,175	878	0,71	1,52	19,64	3532,57	0,20	166,48	647,43	226,53	13,42	1072,22	263,05	36,26	204,47
4 день																					
Обед																					
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	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	
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)	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	Хлебшук школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00	
Итого за обед:				873	24,574	29,762	120,472	848	0,62	0,29	40,20	5,58	0,15	252,52	504,74	142,13	6,99	1162,10	153,79	23,31	126,45
Итого за день:					24,574	29,762	120,472	848	0,62	0,29	40,20	5,58	0,15	252,52	504,74	142,13	6,99	1162,10	153,79	23,31	126,45
5 день																					

Обед																					
1	Огурцы соленые порционными	Т/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00			
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	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	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	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	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	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00		
7	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	50	3,628	9,483	36,131	244	0,04	0,05	0,02	24,67	52,00	46,34	18,34	0,85	38,57	1,48	2,81	6,49		
Итого за обед:				890	23,638	25,549	115,252	785	0,69	0,89	106,24	63,78	0,41	186,41	481,90	135,67	9,87	1602,0	143,39	24,41	126,99
Итого за День:				23,638	25,549	115,252	785	0,69	0,89	106,24	63,78	0,41	186,41	481,90	135,67	9,87	1602,0	143,39	24,41	126,99	
6 День																					
Обед																					
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,278	8,359	9,363	118	0,05	0,05	3,39	0,02	41,46	55,40	33,64	0,88	207,67	175,89	2,84	49,58		
2	Шш из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем	124 (21)	250	1,514	3,416	8,046	69	0,05	0,05	17,30	12,02	31,16	41,09	18,20	0,69	309,57	20,80	0,31	20,08		
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12		
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74		
5	Котлета "Рыбка" из трески	(25)	100	9,611	22,411	6,050	264	0,18	0,06	0,87	2,07	30,42	154,88	27,59	1,54	210,19	170,44	10,95	229,98		
6	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35		
7	Рис припущенный *	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49		
8	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00		
9	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00		
10	Хлебужек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00		
Итого за обед:				970	23,847	43,784	120,050	970	0,76	0,29	21,87	35,50	0,49	263,04	559,94	168,21	7,86	1058,6	534,90	26,13	344,34
Итого за День:				23,847	43,784	120,050	970	0,76	0,29	21,87	35,50	0,49	263,04	559,94	168,21	7,86	1058,6	534,90	26,13	344,34	
Итого за неделю:				151,646	187,912	727,530	5208	4,11	3,62	241,30	3690,5	8,84	1278,0	3195,49	975,46	52,51	7503,8	1588,0	166,24	1297,0	
2 неделя																					
1 день																					
Обед																					
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	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	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38		
3	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,22	102,69	0,00	0,00	0,00		
4	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40		

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)	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	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	15,23
Итого за обед:			860	23,526	35,491	114,133	870	0,32	0,17	24,65	12,15	1,08	174,73	271,07	85,48	4,77	860,60	309,01	12,51	59,62
Итого за День:				23,526	35,491	114,133	870	0,32	0,17	24,65	12,15	1,08	174,73	271,07	85,48	4,77	860,60	309,01	12,51	59,62
2 День																				
Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
2	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)	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)	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	Минтай б/г потр. припущенный	303 (12)	100	15,579	0,922	0,285	72	0,10	0,11	0,43	7,69	0,25	65,26	262,95	60,70	1,11	435,89	368,46	17,34	747,93
6	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
7	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
8	Напиток из сухофруктов	568 (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
9	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
10	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
11	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	90	5,136	7,409	43,295	260	0,05	0,08	0,07	24,88	0,38	30,97	65,43	8,91	0,79	78,38	4,31	5,00	17,19
Итого за обед:			989	30,707	24,959	133,602	882	0,62	0,48	26,61	74,73	1,00	277,52	670,94	187,19	7,74	2114,75	559,42	32,65	864,43
Итого за День:				30,707	24,959	133,602	882	0,62	0,48	26,61	74,73	1,00	277,52	670,94	187,19	7,74	2114,75	559,42	32,65	864,43
3 День																				
Обед																				
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	Ци 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)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Печень по-строгановски 60/60	431 (21)	120	13,463	11,233	8,276	188	0,20	1,57	12,66	4377,08	0,00	31,31	262,31	18,60	5,61	256,42	107,61	33,10	187,32
5	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
6	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
Итого за обед:			945	28,808	31,627	120,836	883	0,85	1,87	35,67	4407,22	0,13	276,31	746,79	254,61	14,57	1307,02	302,09	48,11	250,77

Итого за день:													28,808	31,627	120,836	883	0,85	1,87	35,67	4407,2 ₂	0,13	276,31	746,79	254,61	14,57	1307,0 ₂	302,09	48,11	250,77		
4 День																															
Обед																															
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленым укропом												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	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	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
5	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
6	Напиток из кураги *												(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)												(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебужек 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
9	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
Итого за обед:													957	25,217	27,427	118,048	820	0,67	0,80	18,00	39,16	0,13	270,15	643,05	147,02	9,95	1211,3 ₉	182,72	50,30	85,24	
Итого за день:													25,217	27,427	118,048	820	0,67	0,80	18,00	39,16	0,13	270,15	643,05	147,02	9,95	1211,3 ₉	182,72	50,30	85,24		
5 День																															
Обед																															
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)	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
4	Гуляш из куринной грудки в овощно-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	84,55
5	Рис отварной												511 (21)	180	3,654	5,394	41,808	230	0,19	0,03	0,00	19,44	0,09	18,86	89,22	28,93	0,68	55,82	135,69	8,56	28,31
6	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
7	Хлебужек 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	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
Итого за обед:													948	24,529	20,423	125,017	782	0,66	0,21	39,25	45,88	0,21	267,60	483,58	144,40	6,56	1282,5 ₀	212,45	32,51	149,60	
Итого за день:													24,529	20,423	125,017	782	0,66	0,21	39,25	45,88	0,21	267,60	483,58	144,40	6,56	1282,5 ₀	212,45	32,51	149,60		
6 День																															
Обед																															
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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	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	
6	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	
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	Хлебшек 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	
9	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	
	Итого за обед:		928	26,070	43,374	101,295	900	0,81	0,36	64,04	0,75	0,10	343,59	529,10	161,21	7,94	1858,6	314,44	22,66	142,86	
	Итого за день:			26,070	43,374	101,295	900	0,81	0,36	64,04	0,75	0,10	343,59	529,10	161,21	7,94	1858,6	314,44	22,66	142,86	
	Итого за неделю:			158,857	183,302	712,931	5137	3,92	3,90	208,23	4579,8	2,64	1606,9	3344,53	979,93	51,54	8634,9	1880,1	198,74	1552,5	
	Всего: 10345 : 12 = 862 ккал																				
	Всего: 310,504 : 12 = 25,875 грамм белка																				
	Всего: 371,213 : 12 = 30,934 грамм жира																				
	Всего: 1440,462 : 12 = 120,038 грамм углеводов																				
	Всего: 8,04 : 12 = 0,67 мг витамина В1																				
	Всего: 7,52 : 12 = 0,63 мг витамина В2																				
	Всего: 449,52 : 12 = 37,46 мг витамина С																				
	Всего: 8270,42 : 12 = 689,20 витамина А (рет.экв.)																				
	Всего: 11,48 : 12 = 0,96 мкг витамина D																				
	Всего: 2884,96 : 12 = 240,41 мг кальция																				
	Всего: 6540,03 : 12 = 545,00 мг фосфора																				
	Всего: 1955,39 : 12 = 162,95 мг магния																				
	Всего: 104,05 : 12 = 8,67 мг железа																				
	Всего: 16138,82 : 12 = 1344,90 мг калия																				
	Всего: 3468,18 : 12 = 289,02 мкг йода																				
	Всего: 364,98 : 12 = 30,42 мкг селена																				
	Всего: 2849,61 : 12 = 237,47 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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №