

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 1

С.А. Сидорова

2022 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного горячего питания (завтрак) для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ на осенний период 2022 года

стоимостью 150 р. (субсидия и родительская плата)

Table with columns: №, Наименование блюда, СРБ и КИ, Выход, г, Энерг. цен-сть, ккал, Пищевые вещества, г (Белки, Жиры, Углев.), Витамины (B1, B2, C, A, D), Минеральные вещества (Ca, P, Mg, Fe, K, J, Se, F).

2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,314	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
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	5,557	35,531	210	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,11	8,40	0,63	71,33	13,17	5,37	13,11
	Итого за завтрак:		560	23,724	29,299	61,163	603	0,25	0,71	13,23	51,42	4,48	213,59	445,73	67,03	6,06	486,54	122,48	48,44	107,64
	Завтрак 2																			
1	Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем) измененная	(0)	200	19,812	26,730	6,612	346	0,12	0,45	38,41	8,29	1,99	266,99	307,98	47,14	3,22	359,18	106,62	28,39	50,38
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	Булочка "Веснушка"	773 (21)	75	4,727	4,179	39,844	216	0,05	0,02	0,00	0,04	0,04	14,27	48,52	9,06	0,72	77,92	20,51	4,43	18,05
	Итого за завтрак 2:		485	20,498	27,909	53,098	598	0,17	0,47	38,46	8,33	2,03	285,89	363,68	60,03	4,67	437,11	127,13	32,82	68,43
	Итого за день:			44,222	57,208	114,262	1201	0,42	1,18	51,69	59,75	6,51	499,47	809,41	127,06	10,74	923,64	249,62	81,26	176,07
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,924	6,546	8,599	125	0,06	0,05	11,70	0,05	0,00	37,77	92,99	21,68	1,27	313,20	57,01	5,87	46,74
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	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	Томаты свежие порциями	(12)	20	0,186	0,038	0,727	4	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,40	0,08	4,00
4	Напиток растормыный "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
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	Конвертик с сыром	(25)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26
	Итого за завтрак:		649	21,995	20,378	81,606	598	0,35	0,36	29,53	53,17	1,30	379,50	449,33	97,77	4,35	1323,06	180,85	14,82	116,34
	Завтрак 2																			
1	Митболы	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,08	0,05	0,90	8,23	0,18	43,72	165,01	26,70	1,98	241,63	75,82	15,63	83,15
2	Соус гранатовый	(25)	30	0,284	0,980	5,899	34	0,01	0,01	1,21	3,82	0,02	5,79	7,00	2,43	0,14	55,65	0,58	0,18	1,99
3	Рис отварной	511 (21)	180	3,654	5,394	41,716	230	0,19	0,03	0,00	19,44	0,09	18,83	89,21	28,93	0,68	55,82	135,30	8,56	28,31
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)	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	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
	Итого за завтрак 2:		580	19,629	12,401	87,800	541	0,38	0,10	2,15	32,09	0,29	101,45	327,20	79,29	4,73	410,10	211,70	24,36	113,46
	Итого за день:			41,624	32,780	169,405	1139	0,73	0,46	31,68	85,26	1,59	480,95	776,53	177,06	9,08	1733,16	392,56	39,19	229,79
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка из творога	297 (12)	200	29,106	20,096	28,364	411	0,09	0,43	0,40	4,07	0,32	289,13	401,58	46,82	1,44	200,68	86,42	52,22	61,08
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19

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	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01	0,00	0,00
5	Арбуз порциями	(12)	170	0,862	0,160	9,572	43	0,07	0,10	11,90	0,00	0,00	0,00	23,80	11,90	380,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		660	33,237	25,954	80,751	690	0,18	0,55	12,52	4,09	0,34	0,34	329,23	455,54	439,30	4,45	283,63	98,61	55,98	71,27		
	Завтрак 2																						
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	200	25,213	12,882	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,08	0,42	0,42	239,44	334,58	35,70	1,09	180,32	67,20	45,32	53,54		
2	Молоко стуженое порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90		
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	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62		
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	120/шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45		
5	Батон " Вкусный"	(25)	60	3,103	0,344	27,452	125	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	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак 2:		617	30,370	15,177	85,703	601	0,12	0,50	15,98	36,08	0,42	0,42	324,06	404,50	56,97	4,55	597,33	71,12	46,26	69,50		
	Итого за день:			63,607	41,130	166,454	1290	0,31	1,05	28,50	40,17	0,77	0,77	653,29	860,04	496,27	9,01	880,96	169,73	102,24	140,77		
	5 день																						
	Завтрак																						
1	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,396	11,562	10,200	190	0,08	0,05	0,53	30,65	0,17	0,17	54,17	134,00	21,62	1,51	204,10	29,23	13,69	67,28		
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,483	211	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52		
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40		
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	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	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	0,00	0,00
6	Косточковые плоды (слива)	627 (21)	100	0,676	0,282	9,178	42	0,06	0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	9,00	0,50	214,00	2,00	0,00	3,00		
	Итого за завтрак:		680	20,003	17,297	91,795	603	0,40	0,15	12,06	45,77	0,24	0,24	154,52	362,04	95,72	5,36	711,11	148,32	14,01	83,21		
	Завтрак 2																						
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	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02		
2	Гуляш из куриной грудки **(охл)с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82		
3	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15		
4	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	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80		
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	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00		
	Итого за завтрак 2:		620	24,172	22,896	87,058	651	0,48	0,26	5,36	37,22	0,06	0,06	231,88	492,54	207,42	9,01	965,73	273,48	27,01	127,79		
	Итого за день:			44,175	40,193	178,852	1254	0,88	0,41	17,42	82,98	0,29	0,29	386,41	854,58	303,14	14,37	1676,8	421,80	41,02	211,00		
	6 день																						
	Завтрак																						
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/30	3 (21)	55	7,107	6,423	13,726	141	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,00		
2	Вареники отварные (пром.произ.) с картофелем	725 (21)	200	7,134	6,403	51,657	293	0,00	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)	10	0,068	6,815	0,000	62	0,00	0,01	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,10	0,28
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)	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
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	115	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	8,10
	Итого за завтрак:		660	16,950	20,074	106,954	676	0,22	0,16	11,71	40,05	0,39	346,24	273,43	58,08	5,14	461,83	246,53	3,97	8,38
	Завтрак 2																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,42
3	Пюре картофельное *	(25)	180	3,107	4,846	22,951	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
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	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
7	фрукты свежие (яблоко)	(12)	115/шт	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	8,10
	Итого за завтрак 2:		775	19,466	26,300	87,358	664	0,66	0,34	49,39	28,40	0,07	233,04	443,82	135,92	9,86	1747,70	205,10	7,85	108,06
	Итого за день:			36,416	46,374	194,312	1340	0,88	0,50	61,11	68,46	0,46	579,29	717,25	194,00	15,00	2209,53	451,63	11,82	116,43
	Итого за неделю:		272,925	258,227	1033,551	7550	4,10	4,73	339,37	645,67	13,61	3754,64	5065,78	1501,42	8986,76	1829,06	68,70	332,30	1000,81	
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,654	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,11	26,89	65,87	18,68	0,43	52,16	58,84	5,36	19,55
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
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,555	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	фрукты свежие (яблоко)	(12)	120/шт	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
	Итого за завтрак:		690	17,063	17,877	80,282	550	0,22	0,30	12,59	63,09	0,59	365,47	351,01	62,86	4,75	546,51	68,85	20,79	55,66
	Завтрак 2																			
1	Каша геркулесовая молочная жидкая 250/10	257 (12)	260	6,866	10,701	32,836	255	0,15	0,16	0,69	88,94	0,11	163,37	217,79	58,38	1,48	155,64	55,82	12,07	38,52
2	Сырники из творога	294 (12)	70	10,021	6,396	13,468	152	0,03	0,15	0,13	5,63	0,15	96,49	132,50	14,27	0,41	71,28	28,13	17,77	20,72
3	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
4	Напиток растворимый "Дикорий" 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
5	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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 завтрак 2:		590	19,668	18,328	77,134	552	0,19	0,36	2,92	119,17	0,26	317,34	392,85	80,66	2,14	304,37	88,06	30,73	69,06
	Итого за день:			36,731	36,205	157,416	1102	0,41	0,66	15,50	182,27	0,85	682,81	743,86	143,52	6,90	850,88	156,91	51,52	124,72

2 День																				
Завтрак																				
1	Тфтели рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	13,992	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 *	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	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	Сырная палочка *	(25)	40	3,987	7,283	16,933	149	0,03	0,04	0,04	2,44	0,15	68,56	64,96	7,94	0,42	45,68	9,43	4,61	9,91
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80/шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за завтрак:			690	21,284	24,632	79,382	624	0,44	0,30	44,74	50,01	7,65	207,29	384,18	97,20	4,15	1250,56	243,64	34,98	422,60
Завтрак 2																				
1	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	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
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	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	Булочка "Беснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	120/шт	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
Итого за завтрак 2:			690	23,457	20,408	85,228	618	0,42	0,31	25,72	44,45	9,16	214,61	407,41	100,72	6,68	1477,55	193,39	38,48	378,00
Итого за день:																				
3 День																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	200	19,484	15,577	39,933	378	0,07	0,34	0,86	8,08	0,57	194,10	285,72	34,14	1,46	184,03	13,64	35,69	56,96
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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	130/шт	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
4	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
Итого за завтрак:			590	23,444	20,497	90,415	640	0,14	0,40	13,95	8,15	0,70	235,68	346,89	55,75	5,58	594,16	29,71	40,46	77,20
Завтрак 2																				
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	200	22,310	13,578	29,527	330	0,11	0,34	0,30	9,06	0,36	226,73	322,05	41,32	1,20	159,92	171,73	41,75	52,43
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	39,03	0,00	0,00	0,00
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)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
5	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	80/12шт.	0,608	0,150	6,424	29	0,03	0,02	48,00	0,00	0,00	27,20	18,40	10,40	0,24	157,60	1,41	0,35	11,97
Итого за завтрак 2:			570	26,517	18,610	91,539	640	0,17	0,40	48,45	9,13	0,50	278,52	392,83	64,27	2,83	405,28	186,91	46,52	75,49
Итого за день:				49,961	39,108	181,953	1280	0,31	0,80	62,40	17,27	1,20	514,21	739,73	120,02	8,41	999,44	216,62	86,98	152,69

4 день																				
Завтрак																				
1	Омлет с кабачками	(25)	200	16,211	20,831	4,187	269	0,09	0,59	2,23	49,40	3,33	133,27	292,57	24,15	3,39	287,14	34,28	40,17	80,55
2	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	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)	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
4	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	4,631	29,610	175	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,76	7,00	0,52	59,44	10,98	4,48	10,93
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80/шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	0,04	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за завтрак:			560	23,762	27,585	61,858	591	0,28	0,74	32,96	74,20	4,18	268,24	474,13	81,83	5,99	658,66	49,42	45,60	206,12
Завтрак 2																				
1	Омлет с морковью	348 (21)	200	12,183	14,519	6,486	205	0,09	0,46	1,62	47,08	2,27	134,96	246,39	35,29	2,63	280,58	59,54	27,92	84,26
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	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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	Фрукты свежие (банан)	(21)	125/шт	1,584	0,000	26,768	113	0,06	0,06	12,50	0,00	0,00	10,00	35,00	52,50	0,75	435,00	1,25	0,00	1,25
5	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	55	3,116	8,354	30,256	209	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,86	24,96	4,42	0,36	32,47	11,29	3,39	9,04
Итого за завтрак 2:			620	18,593	23,045	85,979	626	0,17	0,53	14,17	47,10	2,29	156,43	313,53	96,04	4,48	748,06	72,08	31,31	94,56
Итого за день:				42,355	50,629	147,837	1216	0,45	1,27	47,13	121,30	6,47	424,67	787,67	177,86	10,48	1406,7	121,51	76,91	300,68
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	100	10,254	15,386	5,813	203	0,17	1,23	10,32	3399,7	0,00	25,40	210,67	20,44	4,48	221,34	112,03	28,17	160,59
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)	180	5,380	4,435	37,483	211	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
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	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98
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
Итого за завтрак:			625	20,794	22,707	109,817	727	0,37	1,29	11,92	3414,8	0,15	95,94	409,34	78,98	7,94	502,20	250,66	31,91	183,50
Завтрак 2																				
1	Печень с яблоками, луком с густым томатным соусом 50/50/30	(0)	130	11,988	3,490	16,612	146	0,18	1,29	12,01	3581,7	0,00	15,72	220,28	19,03	5,23	297,83	5,05	26,36	152,90
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,480	211	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	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	Слойка детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,04	0,04	0,06	12,10	0,18	24,22	51,13	8,01	0,59	66,23	17,90	3,46	10,45
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
Итого за завтрак 2:			627	22,887	12,202	107,882	633	0,39	1,37	14,91	3608,9	0,25	96,05	427,47	74,88	8,29	550,71	129,93	29,90	176,49

Итого за день:			43,681	34,909	217,699	1360	0,77	2,67	26,83	7023,8 6	0,40	191,99	836,80	153,86	16,23	1052,9 1	380,58	61,81	359,99
6 день																			
Завтрак																			
1 Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	190	17,031	19,990	36,466	394	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,00
2 Масло сливочное	96 (21)	2	0,014	1,363	0,000	12	0,00	0,00	0,00	8,00	0,02	0,48	0,60	0,00	0,00	0,52	0,00	0,02	0,06
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	4,52	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4 Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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 Арбуз порциями	(12)	170	0,862	0,160	9,572	43	0,07	0,10	11,90	0,00	0,00	23,80	11,90	380,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:		602	19,617	21,685	68,506	548	0,07	0,10	11,94	8,00	0,02	40,28	21,97	385,30	2,53	0,78	121,95	0,02	0,06
Завтрак 2																			
1 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
2 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	14,00
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)	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
5 Арбуз порциями	(12)	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
Итого за завтрак 2:		770	19,460	19,135	86,459	596	0,53	0,30	33,23	0,02	0,00	112,81	360,44	545,03	7,56	660,52	61,56	10,77	97,31
Итого за день:			39,077	40,820	154,966	1144	0,60	0,41	45,17	8,02	0,02	153,09	382,41	930,33	10,10	661,30	183,51	10,79	97,36
Итого за неделю:			256,548	246,711	1024,48	7345	3,40	6,42	267,50	7447,1	25,75	2388,6	4282,05	1723,5	62,93	7699,3	1496,1	361,47	1836,0
ежене значение за период:			44,12	42,08	171,50	1241	0,63	0,93	50,57	674,40	3,28	511,94	778,99	268,74	10,97	1390,	277,10	57,81	236,40

сего: 14894 : 12 = 1241 ккал
сего: 529,473 : 12 = 44,123 грамм белка
сего: 504,938 : 12 = 42,078 грамм жира
сего: 2058,031 : 12 = 171,503 грамм углеводов
сего: 7,50 : 12 = 0,63 мг витамина B1
сего: 11,15 : 12 = 0,93 мг витамина B2
сего: 606,87 : 12 = 50,57 мг витамина C
сего: 8092,86 : 12 = 674,40 витамина A (рет.экв.)
сего: 39,36 : 12 = 3,28 мкг витамина D
сего: 6143,31 : 12 = 511,94 мг кальция
сего: 9347,83 : 12 = 778,99 мг фосфора
сего: 3224,93 : 12 = 268,74 мг магния
сего: 131,63 : 12 = 10,97 мг железа
сего: 16686,11 : 12 = 1390,51 мг калия
сего: 3325,19 : 12 = 277,10 мкг йода

сего: 693,78 : 12 = 57,81 мкг селена
сего: 2836,85 : 12 = 236,40 мкг фтора

кономист по ценам:

ехнолог



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 №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.