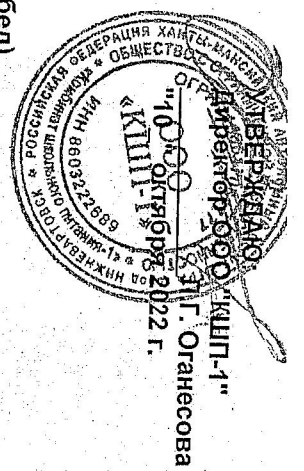


СОУ ЛАСУВАНО:
Директор МБОУ СШ № 1

« 03 » *Сентябрь* 2022 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1смена) общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2022г.
стоимостью 378-00 р. (субвенция)



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энерг. ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.	Цел-сть		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мг	
1 неделя																						
1 день																						
Завтрак																						
1	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная)	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,7		
2	Какао-напиток "Витгошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,1		
3	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	11,2		
4	Фрукты свежие (груша)	(21)	130/шт	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		
Итого за завтрак:																						
			615	18,058	19,875	86,060	595	0,43	0,70	16,40	210,66	3,14	480,10	418,73	77,96	5,07	572,67	64,00	14,61	66,5		
Обед																						
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	(25)	60	0,810	2,581	2,300	36	0,02	0,03	9,77	0,00	0,00	13,69	22,13	8,31	0,53	96,65	1,28	0,95	5,32		
2	Суп карт. с горохом, говяжьей отв. 250/20	(21)	270	9,455	7,693	17,030	175	0,20	0,11	4,72	12,02	0,06	37,81	131,27	37,21	2,59	481,40	92,63	2,52	44,66		
3	Котлеты, биточки, шинцели рубленые с луком	(12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,36		
4	Рагу из овощей	(12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24		
5	Напиток из сухофруктов	(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	0,185	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	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)	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:																						
			850	27,804	30,941	96,473	776	0,58	0,34	26,53	12,42	0,06	232,47	504,57	139,42	9,58	1331,9	158,86	11,62	125,63		
Итого за день:																						
				45,861	50,816	182,532	1371	1,00	1,05	42,93	223,07	3,19	712,57	923,30	217,38	14,64	1904,6	222,86	26,23	192,16		

2 День		Завтрак		Обед		Итого за завтрак:		Итого за обед:		Итого за день:											
1	Брокколи, морковь припущенные, в салатной заправке 30/20/10	(0)	60	1,368	2,158	2,548	35	0,03	0,04	12,43	0,00	0,00	14,80	30,93	17,67	0,48	112,55	12,29	1,35	11,4	
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,6	
3	Напиток растворимый "Ликорий" 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	56,10	3,96	0,88	8,8	
4	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	0,0	
5	Булочка с шоколадной начинкой, сахарной пудрой	(25)	55	3,160	7,693	33,209	215	0,02	0,02	0,00	16,72	0,10	8,38	26,68	4,42	0,38	33,98	10,27	1,89	6,4	
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80/1шт.	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	105,8	
Итого за завтрак:			560	20,042	28,658	60,412	580	0,25	0,70	44,01	79,95	2,69	229,11	390,68	62,50	4,38	568,55	87,33	39,63	202,2	
Обед																					
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами)	10 (25)	80	1,019	3,914	6,598	66	0,05	0,03	4,20	0,00	0,00	15,27	33,61	13,78	0,52	207,03	50,17	1,34	17,1	
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	22,5	
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	17,4	
4	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	
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	Опяди из горбуши	(0)	90	12,372	17,181	2,927	216	0,12	0,14	1,51	12,17	7,76	33,26	155,67	29,84	0,88	268,34	97,58	32,72	280,9	
7	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,5	
8	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витгошка"	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	
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	0,0	
Итого за обед:			858	25,082	34,255	98,606	803	0,58	0,32	22,42	36,20	7,86	164,34	472,85	127,99	5,22	1101,4	380,72	42,03	369,3	
Итого за день:				45,123	62,914	159,019	1383	0,83	1,02	66,42	116,16	10,55	393,45	863,53	190,49	9,60	1669,9	468,05	81,66	571,56	
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 *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95	
3	Чай с 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)	120/1шт	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	
Итого за завтрак:			711	14,038	21,517	86,675	597	0,38	0,25	30,49	49,74	0,37	152,41	291,81	90,47	7,15	1280,1	145,90	10,18	116,81	

		Обед																							
1	Овоши "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,0	
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	26,1					
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	0,0					
4	Грляш из говядины 60/60	437 (21)	120	14,580	16,566	3,702	222	0,05	0,12	1,17	0,02	0,00	19,95	167,74	22,25	2,49	305,70	90,38	1,55	58,0					
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,1					
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	1,4					
7	Хлеб "Поленный" (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 "Веснушка"	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	12,0					
Итого за обед:			862	29,640	30,148	103,644	804	0,47	0,33	19,51	24,66	0,14	102,04	500,36	191,12	8,90	1080,2	221,47	10,68	113,3					
Итого за День:				43,678	51,664	190,320	1401	0,85	0,58	50,00	74,40	0,51	254,45	792,17	281,59	16,05	2360,3	367,37	20,86	230,1					
4 День																									
Завтрак																									
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	38,6					
2	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	1,0					
3	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	8,8					
4	Плюшка новомосковская *	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,4					
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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	8,4					
Итого за завтрак:			550	24,807	17,470	81,373	582	0,15	0,39	14,38	38,30	0,39	278,07	382,69	77,14	5,59	666,63	90,53	36,16	66,4					
Обед																									
1	Салат из квашеной капусты.	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,01					
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)	(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	17,45					
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	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 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	Хлеб "Поленный" (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	(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:			816	26,817	34,386	105,280	838	0,47	0,27	26,23	5,58	0,15	140,81	449,68	114,60	6,54	1055,8	210,73	13,77	132,27					
Итого за День:				51,624	51,855	186,653	1420	0,62	0,66	40,61	43,87	0,54	418,88	832,37	191,75	12,13	1722,5	301,26	49,93	198,67					
5 День																									
Завтрак																									
1	Котлета из говядины и цыплят**	(0)	90	12,382	6,554	1,897	116	0,05	0,07	0,74	3,54	0,12	22,59	129,39	15,74	1,51	237,48	63,11	8,81	67,19					

2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,
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,
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,
5	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,
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,
7	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	80/шт	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,
	Итого за завтрак:		625	21,414	16,806	85,395	578	0,24	0,14	32,67	16,17	0,20	98,76	291,82	68,46	4,09	587,70	174,79	12,94	193,
	Обед																			
1	Сельдь с луком 30/20/10 с заправкой	83 (12)	60	4,546	4,782	2,045	69	0,02	0,04	2,00	6,00	1,41	30,95	92,80	14,84	0,50	99,52	8,98	11,66	7,
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,
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	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,
5	Сердце из говядины в соусе 60/60	406 (12)	120	13,160	8,884	5,450	154	0,27	0,61	2,32	12,02	0,00	15,74	192,93	24,65	4,38	253,63	70,48	21,03	51,8
6	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,
7	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	0,1
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	0,0
9	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	100	5,706	8,232	48,105	289	0,05	0,09	0,07	27,65	0,42	34,41	72,70	9,90	0,88	87,08	4,79	5,56	19,1
	Итого за обед:		922	28,828	30,349	113,931	844	0,60	0,94	106,42	76,28	1,94	177,60	638,23	119,70	9,29	1526,2	148,47	39,21	141,6
	Итого за день:			50,242	47,155	199,326	1423	0,84	1,08	139,09	92,45	2,15	276,36	830,05	188,17	13,38	2113,9	323,26	52,15	335,5
	Итого за неделю:			237,339	266,648	929,903	7069	4,06	4,38	339,11	549,58	17,03	2000,4	4200,13	1054,3	65,33	9726,0	1689,6	220,53	1536,
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	257 (12)	210	2,068	6,514	23,943	163	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	20,36	53,36	14,98	0,34	42,50	29,14	4,34	15,8
2	Какао-напиток "Витгошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,1
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	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	18,81
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	110/шт.	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	9,61
	Итого за завтрак:		620	18,768	19,963	75,403	556	0,43	0,68	15,03	174,35	2,39	430,20	391,14	65,66	3,94	455,09	43,55	20,79	65,51
	Обед																			
1	Салат из свеклы, сыра с маслом растительным	(25)	70	3,707	10,115	3,828	121	0,01	0,07	2,10	0,03	0,15	164,01	104,42	17,73	0,77	133,72	87,25	4,43	12,46
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	21,36

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	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,	
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	190	15,356	14,538	27,521	302	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,	
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,	
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,	
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,	
9	Печенье "Аглата шоколада"	(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,	
Итого за обед:			837	26,247	35,194	98,384	815	0,30	0,19	25,08	30,38	0,35	307,51	313,89	88,39	4,21	743,24	277,35	8,30	40,	
Итого за день:				45,015	55,157	173,787	1372	0,72	0,87	40,11	204,73	2,74	737,71	705,03	154,05	8,15	1198,3	320,90	29,10	106,	
2 день																					
Завтрак																					
1	Фрикадельки "Нежные"	(25)	90	11,370	8,777	9,071	161	0,05	0,09	1,03	9,51	0,11	36,75	136,10	17,70	1,55	237,20	19,45	6,70	58,	
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,107	3,581	28,397	162	0,07	0,03	0,42	12,36	0,06	23,42	82,10	27,78	0,81	120,59	83,04	0,06	19,1	
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,	
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,	
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,362	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,	
6	Пирожки печенье с повидлом м/р	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,7	
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80/шт	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	105,8	
Итого за завтрак:			640	20,014	16,005	95,969	608	0,26	0,19	32,29	21,91	0,26	125,35	310,00	77,93	4,52	605,06	125,79	10,36	194,2	
Обед																					
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	80	1,683	4,629	4,815	68	0,04	0,06	3,05	0,02	0,18	19,87	42,35	14,83	0,62	159,70	59,34	3,41	19,6	
2	Рассолник 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	26,0	
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	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	90	14,029	11,283	4,238	175	0,12	0,13	1,11	14,42	8,16	94,63	183,82	28,16	0,67	248,86	67,52	30,88	280,7	
6	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	39,7	
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	0,0	
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	0,0	
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	0,0	
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	0,0	
Итого за обед:			858	23,770	24,735	100,633	720	0,68	0,38	47,90	42,45	8,45	288,38	511,01	160,18	5,97	1673,6	231,12	40,29	367,49	

Итого за день:														43,784	40,741	196,602	1328	0,94	0,57	80,19	64,36	8,71	413,73	821,01	238,11	10,49	2278,7	356,92	50,65	561,	
3 день																															
Завтрак																															
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	170	16,575	12,094	27,576	285	0,24	0,49	7,56	81,55	1,77	155,78	216,76	24,39	0,73	111,46	20,47	27,77	32,											
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,											
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,											
4	Слойка детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,											
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/штг	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,											
Итого за завтрак:														620	22,121	18,454	88,016	607	0,32	0,58	19,79	98,76	1,92	230,07	308,85	50,14	4,77	541,71	43,23	33,20	57,8
Обед																															
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	60	0,597	5,722	3,834	69	0,02	0,02	3,29	0,00	0,00	15,71	22,93	10,21	0,45	132,09	38,31	1,95	13,7											
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	19,5											
3	Говядина в кисло-сладком соусе 60/60	442 (21)	120	15,801	18,275	9,747	267	0,07	0,13	2,21	0,00	0,00	23,28	194,84	30,48	3,11	356,83	91,01	1,65	61,1											
4	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											
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витощка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,9											
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	0,0											
7	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,0											
Итого за обед:														860	28,718	33,138	105,929	837	0,62	0,39	28,02	24,65	0,11	228,41	603,75	228,71	10,63	1243,7	241,36	13,46	111,8
Итого за день:														50,839	51,591	193,945	1443	0,94	0,97	47,81	123,40	2,03	458,48	912,60	278,85	15,40	1785,4	284,59	46,65	169,6	
4 день																															
Завтрак																															
1	Тертельи рыбные 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	228,31											
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,91											
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)	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											
5	Вагрушка с вишней и брусничкой	695 (12)	50	2,471	1,405	21,956	110	0,02	0,02	0,97	0,02	0,05	11,55	27,50	6,44	0,48	53,98	14,51	2,28	6,86											
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	110/штг	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											
Итого за завтрак:														685	16,995	16,208	77,594	524	0,33	0,23	24,29	36,24	6,57	112,23	283,63	80,35	5,85	1264,5	181,11	29,08	280,96
Обед																															
1	Салат из соевых помидор, огурцов с луком, зелено укропа	616 (25)	60	0,747	4,219	3,149	54	0,01	0,02	4,70	0,00	0,00	16,13	27,20	12,01	0,58	153,92	1,61	1,69	6,93											
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	286,03	21,92	0,47	21,57											

3	Говядина отварная (для первых блюд)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,1	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,1	
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	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,1	
6	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,1	
7	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витолшкa"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,0	
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,0	
9	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,2	
Итого за обед:			913	29,740	30,688	118,825	870	0,51	0,84	23,42	58,78	0,45	170,23	592,00	117,75	9,48	1180,1	233,59	43,49	113,4
Итого за день:				46,735	46,896	196,419	1395	0,84	1,07	47,71	95,02	7,02	282,47	875,63	198,10	15,33	2444,7	414,70	72,57	394,4
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени и свирины с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,4	
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,8	
3	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 130/40	516 (21)	170	4,686	4,758	30,268	183	0,09	0,06	19,06	10,40	31,61	90,70	32,81	1,21	253,73	98,38	0,70	19,4	
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,0	
5	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	
Итого за завтрак:			540	20,026	23,426	78,155	604	0,38	1,14	27,77	2780,3	0,05	132,84	368,49	73,27	5,91	582,41	201,71	22,68	159,7
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,0	
2	Сул картофельный с зеленым горошком	138 (12)	250	1,861	3,871	11,658	89	0,08	0,06	6,60	14,42	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,1	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,1	
4	Грудка куриная с рисом и овощами 90/120/30	310 (25)	240	21,904	15,103	31,031	348	0,22	0,04	16,26	0,03	37,10	228,65	47,74	2,02	470,56	114,49	31,80	162,8	
5	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,4	
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,0	
7	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,0	
8	Мармелад	(12)	20	0,017	0,000	15,181	61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20	0,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,0	
Итого за обед:			861	28,798	23,051	109,888	762	0,58	0,19	44,77	14,44	0,07	242,58	478,56	133,38	5,88	1226,9	185,52	40,40	196,5
Итого за день:				48,824	46,477	188,043	1366	0,96	1,33	72,54	2794,8	0,12	375,42	847,04	206,65	11,79	1809,3	387,22	63,08	356,2
Итого за неделю:				235,197	240,862	948,794	6904	4,40	4,82	288,36	3282,3	20,62	2267,8	4161,31	1075,7	61,16	9516,5	1764,3	262,06	1588,4

Всего: 13973 : 10 = 1397 ккал
Всего: 472,535 : 10 = 47,254 грамм белка
Всего: 507,509 : 10 = 50,751 грамм жира
Всего: 1878,697 : 10 = 187,870 грамм углеводов
Всего: 8,47 : 10 = 0,85 мг витамина B1
Всего: 9,19 : 10 = 0,92 мг витамина B2
Всего: 627,48 : 10 = 62,75 мг витамина C
Всего: 3831,90 : 10 = 383,19 витамина A (рет.экв.)
Всего: 37,65 : 10 = 3,76 мг витамина D
Всего: 4268,29 : 10 = 426,83 мг кальция
Всего: 8361,45 : 10 = 836,14 мг фосфора
Всего: 2130,08 : 10 = 213,01 мг магния
Всего: 126,50 : 10 = 12,65 мг железа
Всего: 19242,58 : 10 = 1924,26 мг калия
Всего: 3454,00 : 10 = 345,40 мг йода
Всего: 492,59 : 10 = 49,26 мкг селена
Всего: 3125,43 : 10 = 312,54 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 №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.

