



2022г.



**Меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)  
для детей 12 лет и старше  
в осеннем лагере дневного пребывания при общеобразовательных учреждениях  
период 2022 г.  
стоимостью 366-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 30/50*	3 (21)	80	9,827	8,413	24,282	212	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша "Полезная" (пшленно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,825	10,907	39,090	282	0,13	0,16	0,64	90,63	0,14	146,94	175,57	38,54	1,42	189,98	45,14	6,53	28,11
3	Какао-напиток "Витошка", 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	21,12
4	Фрукты свежие ( яблоко)	(12)	120/1шт	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
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>690</b>	<b>21,632</b>	<b>22,538</b>	<b>99,683</b>	<b>688</b>	<b>0,51</b>	<b>0,74</b>	<b>22,12</b>	<b>228,03</b>	<b>2,27</b>	<b>617,12</b>	<b>511,78</b>	<b>93,81</b>	<b>5,23</b>	<b>750,02</b>	<b>56,75</b>	<b>13,25</b>	<b>57,68</b>
<b>Обед</b>																				
1	Салат из соленых или консервированных огурцов	17 (21)	100	0,725	4,800	2,492	56	0,02	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61	140,46	1,44	1,59	7,30
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	16,973	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	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	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины с луком	416 (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
5	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,366	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
6	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	11,09	2,96	2,96	0,57	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	60	2,926	1,650	34,092	163	0,03	0,02	0,05	0,02	0,06	11,35	30,91	6,27	0,68	35,88	17,23	2,74	7,98
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	49,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00

	<b>Итого за обед:</b>		965	30,103	36,152	126,576	952	0,61	0,39	104,55	12,04	0,12	210,43	522,41	148,51	9,69	1478,9 <sub>5</sub>	160,33	12,11	142,85
	<b>Итого за день:</b>			51,735	58,689	226,259	1640	1,12	1,13	126,67	240,07	2,39	827,55	1034,19	242,31	14,92	2228,9 <sub>7</sub>	217,09	25,36	200,53
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,02	0,03	12,00	0,00	0,00	10,92	20,75	10,55	0,35	76,49	24,78	0,66	0,00
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	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	70/1шт	0,473	0,132	5,019	23	0,04	0,02	26,60	0,00	0,00	24,50	11,90	7,70	0,07	108,50	0,18	0,06	92,61
6	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29
	<b>Итого за завтрак:</b>		615	23,714	30,801	66,916	640	0,28	0,72	39,38	54,33	3,68	224,47	442,22	67,27	6,25	544,43	129,53	49,21	191,87
	<b>Обед</b>																			
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	100	1,055	8,786	8,091	116	0,05	0,04	5,74	0,00	0,00	18,83	38,48	16,85	0,65	269,09	49,80	2,93	23,69
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,412	6,531	62	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	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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
5	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30*	397 (21)	160	12,247	6,521	4,618	126	0,12	0,12	3,65	20,73	7,61	32,49	146,51	25,12	0,93	277,59	123,66	27,98	256,50
6	Рис припущенный *	512 (21)	180	3,543	4,299	40,558	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	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	2,90
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
10	Печенье "Атланта"	(0)	25	1,614	7,050	21,271	155	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		1020	27,825	34,006	135,547	960	0,73	0,35	37,40	77,89	7,73	263,85	534,19	148,70	6,09	1203,0 <sub>2</sub>	355,39	46,80	342,29
	<b>Итого за день:</b>			51,539	64,807	202,463	1599	1,01	1,07	76,77	132,22	11,41	488,31	976,41	215,97	12,35	1747,4 <sub>5</sub>	484,92	96,02	534,16
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	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)	60	2,094	0,286	22,055	100	0,17	0,03	0,09	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00

5	Кекс " Столичный"	(0)	50	2,957	8,575	31,898	217	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,66	51,30	8,87	0,84	130,64	3,66	3,99	32,03
	<b>Итого за завтрак:</b>		634	17,234	21,390	96,272	647	0,43	0,33	24,47	96,43	0,38	211,63	382,31	99,37	5,05	1374,4 <sub>2</sub>	167,22	11,63	133,11
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из соленых помидор	37 (13)	100	0,930	4,800	3,886	62	0,02	0,02	13,65	0,00	0,00	12,75	37,15	14,25	0,77	230,37	1,44	2,08	7,30
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,238	5,767	20,735	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	Гуляш из говядины 50/50 *	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,02	0,00	16,63	139,78	18,54	2,07	254,75	75,32	1,29	48,35
4	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,363	6,048	41,309	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
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)	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	Руллет с маком 1/50 ( масло растительное) с сахарной пудрой	(25)	50	3,407	5,515	27,760	174	0,02	0,01	0,01	0,02	0,05	103,61	76,69	29,42	0,95	31,10	12,05	2,87	7,86
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
	<b>Итого за обед:</b>		940	30,278	36,363	130,011	968	0,58	0,37	28,85	20,72	0,27	230,01	633,13	257,61	11,28	1223,3 <sub>2</sub>	230,91	14,39	111,41
	<b>Итого за день:</b>			47,512	57,753	226,283	1615	1,01	0,69	53,31	117,15	0,66	441,64	1015,44	356,98	16,32	2597,7 <sub>4</sub>	398,12	26,02	244,52
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,033	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,61	229,16	309,01	40,40	1,57	251,83	83,94	39,39	49,99
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	Булочка домашняя	769 (21)	60	3,633	6,816	33,688	211	0,03	0,01	0,00	0,03	0,03	9,50	35,22	6,27	0,51	46,11	14,57	4,50	12,01
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 (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	105,84
	<b>Итого за завтрак:</b>		580	26,586	24,542	92,198	696	0,16	0,41	33,34	25,06	0,63	275,04	370,55	61,93	3,05	466,47	98,77	43,97	168,02
	<b>Обед</b>																			
1	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
2	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	100	2,543	4,277	11,617	95	0,09	0,11	47,91	0,00	0,00	37,92	58,74	33,89	1,43	438,53	56,63	1,64	27,17
3	Суп из овощей	135 (21)	250	1,481	3,284	9,649	74	0,06	0,04	8,53	0,02	0,00	24,32	45,67	19,06	0,72	323,60	56,09	1,18	24,14
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	0,74
5	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
6	Плов из свинины 75/180 *	403 (12)	255	16,521	33,334	42,756	537	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81
7	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
8	Хлеб " Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	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
	<b>Итого за обед:</b>		915	27,487	45,335	109,566	956	1,04	0,39	61,89	3,04	0,00	180,96	556,69	166,65	7,88	1440,0 <sub>7</sub>	243,47	15,04	138,37
	<b>Итого за день:</b>			54,074	69,877	201,764	1652	1,20	0,80	95,23	28,10	0,63	456,00	927,24	221,59	10,93	1906,5 <sub>4</sub>	342,23	59,01	306,39



5 день																					
Завтрак																					
1	Котлета из грудки цыплят (масло сливочное)	(0)	100	11,396	11,562	10,301	191	0,08	0,05	0,53	30,65	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	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	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	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	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13	
<b>Итого за завтрак:</b>				610	21,964	20,436	103,314	685	0,29	0,11	2,06	45,79	0,27	120,58	330,89	78,77	4,64	488,93	162,40	17,67	91,34
Обед																					
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,87	1,33	2,38	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем , сельдереем, томатами свежими	110 (21)	250	1,475	3,232	11,311	80	0,04	0,05	8,46	12,02	0,06	37,29	47,95	23,33	1,10	318,02	69,64	0,48	23,01	
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	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,99	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53	
5	Картофель отварной	470 (12)	200	3,222	4,860	28,361	170	0,17	0,12	16,00	16,80	0,08	23,40	103,62	40,28	1,61	944,49	55,06	0,54	52,97	
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 " Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
8	Пирог манный	8 (25)	90	5,136	7,409	43,234	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	
<b>Итого за обед:</b>				1055	32,452	31,583	127,506	924	0,78	1,05	28,96	71,72	0,51	173,41	563,88	138,35	10,83	1830,62	236,06	33,54	161,49
<b>Итого за день:</b>				54,417	52,019	230,820	1609	1,07	1,16	31,03	117,52	0,78	293,99	894,77	217,12	15,47	2319,54	398,47	51,21	252,84	
<b>Итого за неделю:</b>				259,276	303,146	1087,589	8116	5,40	4,85	383,02	635,06	15,87	2507,50	4848,04	1260,97	69,99	10800,25	1840,83	257,61	1538,43	
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	Какао-напиток "Витошка", 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	21,12	
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	130	16,642	13,209	34,522	324	0,07	0,24	0,27	8,81	0,62	340,55	292,74	31,07	1,12	133,44	5,12	18,51	24,52	
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	
<b>Итого за завтрак:</b>				710	23,120	22,869	91,459	664	0,48	0,73	21,61	177,87	2,53	513,62	466,81	74,12	4,41	658,64	75,57	26,29	73,64
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	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02	
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,882	9,649	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)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	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
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	9,182	40,236	308	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)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
7	Напиток 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	Сдоба майская	(25)	70	3,978	8,823	40,170	256	0,04	0,03	0,08	3,97	0,10	25,16	47,04	8,38	0,66	61,99	28,04	5,03	13,12
	<b>Итого за обед:</b>		930	28,858	35,206	134,473	970	0,31	0,18	23,31	17,18	0,15	168,54	280,14	87,05	5,11	881,67	402,23	9,26	72,52
	<b>Итого за день:</b>			51,978	58,075	225,932	1634	0,79	0,91	44,92	195,05	2,68	682,16	746,95	161,17	9,52	1540,31	477,80	35,55	146,16
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00
2	Тефтели 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
3	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
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	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		675	25,539	24,947	84,733	666	0,41	0,35	15,92	47,68	8,72	327,36	473,93	102,33	4,55	1201,47	250,89	37,40	318,11
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,015	8,338	7,834	110	0,04	0,04	2,88	0,02	0,00	22,78	40,66	24,47	0,63	165,08	39,46	2,82	37,43
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	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
5	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,163	2,630	12,746	127	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	115,93	18,66	1,60	335,76	4,65	14,81	84,43
6	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
7	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
8	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
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	0,00
10	Вафли /весовые /	(12)	50	1,183	0,968	20,363	95	0,01	0,00	0,00	1,00	0,00	7,50	18,00	5,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		1015	30,439	24,520	151,321	948	0,69	0,23	34,48	31,18	0,13	250,34	559,30	179,05	8,39	1287,84	267,11	23,19	174,28
	<b>Итого за день:</b>			55,978	49,468	236,053	1613	1,10	0,58	50,40	78,86	8,85	577,69	1033,23	281,38	12,93	2489,31	518,00	60,59	492,40
	<b>3 день</b>																			

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 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
3	Завиток сдобный с шоколадным кремом	(25)	120	6,225	6,190	48,524	275	0,06	0,08	0,19	33,58	0,23	52,15	85,27	12,79	0,87	109,58	16,91	5,52	20,41
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>537</b>	<b>25,921</b>	<b>21,774</b>	<b>97,400</b>	<b>689</b>	<b>0,13</b>	<b>0,42</b>	<b>3,89</b>	<b>41,66</b>	<b>0,80</b>	<b>253,67</b>	<b>379,71</b>	<b>51,60</b>	<b>3,12</b>	<b>305,02</b>	<b>30,56</b>	<b>41,24</b>	<b>77,99</b>
Обед																				
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	120	1,826	17,562	8,276	198	0,06	0,06	6,43	0,01	0,11	29,56	55,89	19,77	0,87	265,56	101,65	6,92	32,78
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,450	7,814	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	Сердце из говядины в соусе *75/75	406 (12)	150	16,387	11,091	6,803	193	0,33	0,75	2,89	14,97	0,00	21,11	240,55	30,80	5,46	316,00	103,68	26,20	64,54
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	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 яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>1025</b>	<b>32,426</b>	<b>39,556</b>	<b>125,631</b>	<b>988</b>	<b>1,05</b>	<b>1,06</b>	<b>27,58</b>	<b>45,14</b>	<b>0,23</b>	<b>211,01</b>	<b>754,05</b>	<b>273,84</b>	<b>15,45</b>	<b>1443,32</b>	<b>322,81</b>	<b>37,65</b>	<b>136,50</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>58,347</b>	<b>61,330</b>	<b>223,032</b>	<b>1677</b>	<b>1,18</b>	<b>1,48</b>	<b>31,47</b>	<b>86,81</b>	<b>1,03</b>	<b>464,68</b>	<b>1133,76</b>	<b>325,44</b>	<b>18,57</b>	<b>1748,34</b>	<b>353,37</b>	<b>78,89</b>	<b>214,49</b>
4 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
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	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
4	Фрукты свежие( банан)	(21)	180/шт	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
5	Пирожки печеные с повидлом	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	8,76
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>670</b>	<b>24,993</b>	<b>26,119</b>	<b>88,614</b>	<b>690</b>	<b>0,25</b>	<b>0,80</b>	<b>21,98</b>	<b>76,01</b>	<b>3,55</b>	<b>233,77</b>	<b>477,32</b>	<b>138,26</b>	<b>6,71</b>	<b>1068,11</b>	<b>116,26</b>	<b>45,90</b>	<b>102,33</b>
Обед																				
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным	акт (25)	100	0,817	18,871	5,579	195	0,03	0,03	4,20	0,00	0,00	27,61	34,98	16,37	0,69	144,34	65,79	6,30	29,97
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,254	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	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	Жаркое по-домашнему из свинины 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	386	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	996,11	45,18	2,06	71,56
5	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
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	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>		930	23,370	49,870	109,093	979	1,00	0,40	30,42	15,07	0,06	287,33	580,73	173,27	8,39	1898,94	194,19	16,04	123,84
	<b>Итого за день:</b>			48,363	75,989	197,707	1668	1,25	1,20	52,40	91,08	3,61	521,10	1058,06	311,52	15,10	2967,05	310,45	61,94	226,17
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	100	10,254	15,386	5,813	203	0,17	1,23	10,32	3399,72	0,00	25,40	210,67	20,44	4,48	221,34	112,03	28,17	160,59
2	Макаронные изделия отварные с томатным соусом " Помидорка"	516 (21)	180	4,661	4,328	35,002	198	0,07	0,03	1,78	12,20	0,06	23,76	86,16	27,47	0,96	167,48	101,45	0,36	10,51
3	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
4	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
5	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
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	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>		687	20,989	23,419	100,670	697	0,51	1,31	45,35	3471,92	0,06	133,08	415,45	95,19	8,21	638,23	213,70	28,63	277,55
	<b>Обед</b>																			
1	Икра свекольная	78 (21)	100	1,521	6,703	10,022	106	0,03	0,03	5,74	0,00	0,00	36,86	45,03	21,75	1,31	286,90	65,62	2,74	21,66
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим ,сельдереем	140 (21)	250	2,294	2,170	17,645	99	0,08	0,06	10,69	7,22	0,03	21,42	65,44	25,15	0,92	399,30	56,09	0,26	28,55
3	Говядина отварная	411 (21)	15	3,603	3,218	0,079	44	0,01	0,03	0,04	0,00	0,00	4,17	40,73	5,04	0,59	67,66	22,38	0,00	13,73
4	Гуляш из куриной грудки **(охл)с черносливом 60/60	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58
5	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,652	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
6	Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	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>		985	31,190	27,392	142,703	942	0,76	0,26	20,02	20,20	0,09	294,54	611,76	182,74	8,52	1521,01	352,50	37,86	199,22
	<b>Итого за день:</b>			52,179	50,811	243,373	1640	1,28	1,57	65,37	3492,11	0,15	427,62	1027,21	277,93	16,73	2159,24	566,20	66,48	476,78
	<b>Итого за неделю:</b>			266,845	295,674	1126,098	8233	5,60	5,74	244,56	3943,91	16,32	2673,26	4999,21	1357,44	72,84	10904,25	2225,83	303,46	1555,98

Всего: 16349 : 10 = 1635 ккал

Всего: 536,121 : 10 = 53,612 грамм белка

Всего: 598,819 : 10 = 59,882 грамм жира

Всего: 2283,686 : 10 = 228,369 грамм углеводов

Всего: 11,00 : 10 = 1,10 мг витамина В1	
Всего: 10,59 : 10 = 1,06 мг витамина В2	
Всего: 627,57 : 10 = 62,76 мг витамина С	
Всего: 4578,97 : 10 = 457,90 витамина А (рет.экв.)	
Всего: 32,19 : 10 = 3,22 мкг витамина D	
Всего: 5180,76 : 10 = 518,08 мг кальция	
Всего: 9847,25 : 10 = 984,73 мг фосфора	
Всего: 2618,41 : 10 = 261,84 мг магния	
Всего: 142,83 : 10 = 14,28 мг железа	
Всего: 21704,50 : 10 = 2170,45 мг калия	
Всего: 4066,66 : 10 = 406,67 мкг йода	
Всего: 561,07 : 10 = 56,11 мкг селена	
Всего: 3094,41 : 10 = 309,44 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 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.