

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 12

« 01 » 10 / 10 / 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КШП-2»

« 01 » 10 / 10 / 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)  
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
на осенний период 2023 г  
стоимостью 398-00 р (субвенция)**

№	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	Ғ,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" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10	(25)	160	4,173	8,127	24,703	189	0,08	0,10	0,40	61,39	0,11	91,11	107,90	23,49	0,87	116,80	32,63	4,00	17,27
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
4	Фрукты свежие (груши)	(12)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>560</b>	<b>18,433</b>	<b>20,353</b>	<b>76,008</b>	<b>561</b>	<b>0,31</b>	<b>0,64</b>	<b>13,87</b>	<b>193,98</b>	<b>1,79</b>	<b>572,57</b>	<b>425,85</b>	<b>71,35</b>	<b>4,10</b>	<b>507,10</b>	<b>45,56</b>	<b>11,04</b>	<b>54,23</b>
<b>Обед</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
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	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	90	11,396	15,787	11,845	235	0,12	0,09	0,36	0,00	0,00	43,82	153,62	25,76	2,42	207,63	83,49	2,39	37,35
5	Рагу из овощей	215 (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
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(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
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	Ватрушка с повидлом	741 (21)	50	2,438	1,375	28,410	136	0,02	0,01	0,05	0,02	0,05	9,46	25,76	5,23	0,57	29,90	14,36	2,28	6,65
<b>Итого за обед:</b>			<b>880</b>	<b>28,682</b>	<b>31,859</b>	<b>117,865</b>	<b>873</b>	<b>0,75</b>	<b>0,33</b>	<b>53,65</b>	<b>12,04</b>	<b>0,11</b>	<b>212,38</b>	<b>499,78</b>	<b>162,83</b>	<b>9,18</b>	<b>1411,34</b>	<b>212,89</b>	<b>9,65</b>	<b>134,92</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>47,115</b>	<b>52,211</b>	<b>193,873</b>	<b>1434</b>	<b>1,07</b>	<b>0,97</b>	<b>67,52</b>	<b>206,02</b>	<b>1,90</b>	<b>784,95</b>	<b>925,64</b>	<b>234,18</b>	<b>13,29</b>	<b>1918,44</b>	<b>258,45</b>	<b>20,69</b>	<b>189,15</b>

2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	25	0,655	0,047	1,554	9	0,03	0,01	2,50	0,00	0,00	5,00	15,50	5,25	0,17	24,75	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46	0,50	38,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,60	184,25	72,77	31,29	62,23
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)	20	0,698	0,130	7,352	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	0,00
5	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
6	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>625</b>	<b>20,366</b>	<b>21,075</b>	<b>75,926</b>	<b>575</b>	<b>0,27</b>	<b>0,61</b>	<b>21,08</b>	<b>40,67</b>	<b>2,74</b>	<b>215,05</b>	<b>397,71</b>	<b>119,29</b>	<b>5,52</b>	<b>919,09</b>	<b>83,48</b>	<b>35,15</b>	<b>72,58</b>
Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	60	0,633	5,272	4,855	69	0,03	0,02	3,45	0,00	0,00	11,30	23,09	10,11	0,39	161,45	29,88	1,76	14,22
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	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	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
6	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30	397 (21)	160	12,247	6,521	4,659	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
7	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка" сахар 1,2	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
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	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
<b>Итого за обед:</b>			<b>922</b>	<b>25,196</b>	<b>26,864</b>	<b>105,772</b>	<b>766</b>	<b>0,57</b>	<b>0,32</b>	<b>37,11</b>	<b>58,24</b>	<b>7,84</b>	<b>219,43</b>	<b>461,88</b>	<b>127,23</b>	<b>5,24</b>	<b>1032,65</b>	<b>314,16</b>	<b>41,85</b>	<b>331,91</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>45,562</b>	<b>47,939</b>	<b>181,698</b>	<b>1340</b>	<b>0,84</b>	<b>0,93</b>	<b>58,19</b>	<b>98,91</b>	<b>10,58</b>	<b>434,48</b>	<b>859,59</b>	<b>246,53</b>	<b>10,75</b>	<b>1951,74</b>	<b>397,63</b>	<b>77,00</b>	<b>404,50</b>
3 день																				
Завтрак																				
1	Голубцы рубленные в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
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	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)	20	0,698	0,130	7,352	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	0,00
5	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>564</b>	<b>21,844</b>	<b>13,236</b>	<b>67,522</b>	<b>477</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>17,56</b>	<b>108,34</b>	<b>0,06</b>	<b>144,57</b>	<b>288,47</b>	<b>71,40</b>	<b>3,37</b>	<b>1078,50</b>	<b>147,45</b>	<b>18,80</b>	<b>144,58</b>

Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308	86	0,08	0,06	10,43	12,02	0,06	28,59	55,97	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Гуляш из говядины 55/55	437 (21)	110	13,365	15,186	3,393	204	0,05	0,11	1,07	0,02	0,00	18,29	153,76	20,40	2,28	280,23	82,85	1,42	53,19
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	14,16
6	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
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	Рулет с маком	(25)	60	4,089	6,618	30,186	197	0,03	0,02	0,01	0,03	0,06	124,24	92,03	35,30	1,13	37,32	14,46	3,45	9,43
<b>Итого за обед:</b>			<b>870</b>	<b>27,816</b>	<b>31,728</b>	<b>110,100</b>	<b>837</b>	<b>0,48</b>	<b>0,35</b>	<b>16,52</b>	<b>30,66</b>	<b>0,18</b>	<b>235,22</b>	<b>558,56</b>	<b>228,42</b>	<b>9,71</b>	<b>1199,13</b>	<b>209,76</b>	<b>8,80</b>	<b>114,83</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>49,660</b>	<b>44,964</b>	<b>177,622</b>	<b>1314</b>	<b>0,80</b>	<b>0,53</b>	<b>34,08</b>	<b>139,00</b>	<b>0,24</b>	<b>379,80</b>	<b>847,04</b>	<b>299,82</b>	<b>13,08</b>	<b>2277,63</b>	<b>357,22</b>	<b>27,60</b>	<b>259,41</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902	316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	65,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
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 молочная	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>575</b>	<b>23,153</b>	<b>13,624</b>	<b>93,461</b>	<b>589</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>15,18</b>	<b>13,73</b>	<b>0,45</b>	<b>257,48</b>	<b>350,07</b>	<b>63,19</b>	<b>5,91</b>	<b>725,85</b>	<b>85,67</b>	<b>34,57</b>	<b>83,28</b>
<b>Обед</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	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	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
6	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
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	0,18
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
<b>Итого за обед:</b>			<b>817</b>	<b>25,546</b>	<b>27,519</b>	<b>101,994</b>	<b>758</b>	<b>0,52</b>	<b>0,33</b>	<b>108,33</b>	<b>27,88</b>	<b>0,13</b>	<b>149,78</b>	<b>458,33</b>	<b>120,65</b>	<b>7,07</b>	<b>1082,97</b>	<b>171,80</b>	<b>12,28</b>	<b>128,10</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>48,699</b>	<b>41,143</b>	<b>195,455</b>	<b>1347</b>	<b>0,68</b>	<b>0,69</b>	<b>123,51</b>	<b>41,61</b>	<b>0,58</b>	<b>407,26</b>	<b>808,40</b>	<b>183,84</b>	<b>12,98</b>	<b>1808,82</b>	<b>257,47</b>	<b>46,84</b>	<b>211,38</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				

1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
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	10,44
3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,06	0,07	26,94	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30
4	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
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	Арбуз свежий	627 (21)	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>767</b>	<b>22,351</b>	<b>15,978</b>	<b>76,673</b>	<b>540</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>44,79</b>	<b>23,90</b>	<b>0,18</b>	<b>146,47</b>	<b>349,03</b>	<b>537,11</b>	<b>6,96</b>	<b>741,86</b>	<b>198,80</b>	<b>16,40</b>	<b>118,29</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
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	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	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
6	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
7	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	39,73
8	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
9	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
10	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37
	<b>Итого за обед:</b>		<b>932</b>	<b>29,564</b>	<b>27,402</b>	<b>98,314</b>	<b>758</b>	<b>0,66</b>	<b>1,02</b>	<b>30,70</b>	<b>61,99</b>	<b>0,41</b>	<b>152,67</b>	<b>531,46</b>	<b>123,82</b>	<b>10,32</b>	<b>1687,4</b> <b>4</b>	<b>227,55</b>	<b>31,00</b>	<b>158,27</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>51,915</b>	<b>43,381</b>	<b>174,987</b>	<b>1298</b>	<b>1,03</b>	<b>1,31</b>	<b>75,49</b>	<b>85,89</b>	<b>0,59</b>	<b>299,15</b>	<b>880,49</b>	<b>660,93</b>	<b>17,27</b>	<b>2429,3</b> <b>0</b>	<b>426,34</b>	<b>47,40</b>	<b>276,56</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>242,950</b>	<b>229,638</b>	<b>923,635</b>	<b>6733</b>	<b>4,41</b>	<b>4,44</b>	<b>358,79</b>	<b>571,43</b>	<b>13,88</b>	<b>2305,6</b> <b>3</b>	<b>4321,15</b>	<b>1625,3</b> <b>0</b>	<b>67,37</b>	<b>10385,93</b>	<b>1697,1</b> <b>1</b>	<b>219,53</b>	<b>1340,9</b> <b>9</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	89,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	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	18,86
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/130	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	11,44
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>20,440</b>	<b>21,828</b>	<b>76,793</b>	<b>585</b>	<b>0,37</b>	<b>0,72</b>	<b>14,38</b>	<b>202,27</b>	<b>1,94</b>	<b>534,76</b>	<b>460,59</b>	<b>75,59</b>	<b>4,48</b>	<b>591,85</b>	<b>44,33</b>	<b>21,50</b>	<b>80,91</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
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)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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	Пельмени "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	0,00
6	Соус томатный " Помидорка"	(0)	50	0,496	1,048	6,893	39	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	5,15	9,19	6,17	0,29	101,25	17,56	0,44	0,67
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	0,18
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	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	<b>Итого за обед:</b>		<b>842</b>	<b>22,392</b>	<b>30,134</b>	<b>104,590</b>	<b>779</b>	<b>0,30</b>	<b>0,19</b>	<b>93,40</b>	<b>27,88</b>	<b>0,17</b>	<b>153,79</b>	<b>222,60</b>	<b>81,74</b>	<b>4,42</b>	<b>788,98</b>	<b>272,49</b>	<b>5,70</b>	<b>43,94</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>42,832</b>	<b>51,962</b>	<b>181,383</b>	<b>1365</b>	<b>0,67</b>	<b>0,90</b>	<b>107,78</b>	<b>230,15</b>	<b>2,11</b>	<b>688,55</b>	<b>683,19</b>	<b>157,33</b>	<b>8,90</b>	<b>1380,84</b>	<b>316,82</b>	<b>27,21</b>	<b>124,85</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные в соусе 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	228,38
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 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)	20	0,698	0,130	7,352	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	0,00
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	10,01
6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>720</b>	<b>17,828</b>	<b>20,527</b>	<b>88,360</b>	<b>609</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>26,33</b>	<b>36,24</b>	<b>6,54</b>	<b>117,40</b>	<b>296,79</b>	<b>84,23</b>	<b>6,58</b>	<b>1341,86</b>	<b>179,27</b>	<b>30,63</b>	<b>286,19</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250	2,825	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,06	40,64	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,76
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Гуляш из куриной грудки в яблочно-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
7	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	10,44
8	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(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
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>878</b>	<b>28,761</b>	<b>19,153</b>	<b>103,940</b>	<b>703</b>	<b>0,58</b>	<b>0,24</b>	<b>166,74</b>	<b>42,64</b>	<b>0,17</b>	<b>190,48</b>	<b>458,88</b>	<b>136,26</b>	<b>6,82</b>	<b>1155,24</b>	<b>223,88</b>	<b>17,12</b>	<b>142,43</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,588</b>	<b>39,680</b>	<b>192,299</b>	<b>1313</b>	<b>0,94</b>	<b>0,47</b>	<b>193,06</b>	<b>78,88</b>	<b>6,71</b>	<b>307,88</b>	<b>755,67</b>	<b>220,49</b>	<b>13,40</b>	<b>2497,10</b>	<b>403,15</b>	<b>47,75</b>	<b>428,62</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			

1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	0,69	6,46	0,45	155,28	228,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57
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	Фрукты свежие (груши)	(12)	1/120	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
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>20,807</b>	<b>18,387</b>	<b>85,726</b>	<b>592</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>9,55</b>	<b>6,50</b>	<b>0,64</b>	<b>275,62</b>	<b>345,08</b>	<b>73,62</b>	<b>5,81</b>	<b>398,14</b>	<b>14,41</b>	<b>33,45</b>	<b>68,69</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	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	61,11
6	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	14,15
7	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
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>853</b>	<b>27,305</b>	<b>28,539</b>	<b>88,791</b>	<b>721</b>	<b>0,55</b>	<b>0,36</b>	<b>38,07</b>	<b>30,62</b>	<b>0,11</b>	<b>153,65</b>	<b>542,70</b>	<b>217,45</b>	<b>10,25</b>	<b>1227,00</b>	<b>194,00</b>	<b>5,84</b>	<b>111,03</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>48,112</b>	<b>46,926</b>	<b>174,517</b>	<b>1313</b>	<b>0,67</b>	<b>0,72</b>	<b>47,62</b>	<b>37,12</b>	<b>0,75</b>	<b>429,26</b>	<b>887,78</b>	<b>291,07</b>	<b>16,06</b>	<b>1625,15</b>	<b>208,41</b>	<b>39,29</b>	<b>179,73</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Омлет с кабачками	(25)	160	12,969	16,664	3,436	216	0,07	0,47	1,78	39,52	2,67	106,62	234,06	19,32	2,71	229,71	27,42	32,14	64,44
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
3	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	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	0,00
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>20,902</b>	<b>23,458</b>	<b>81,537</b>	<b>621</b>	<b>0,26</b>	<b>0,66</b>	<b>20,06</b>	<b>64,23</b>	<b>2,79</b>	<b>207,02</b>	<b>422,29</b>	<b>137,45</b>	<b>6,03</b>	<b>1082,33</b>	<b>41,94</b>	<b>37,12</b>	<b>91,26</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
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	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Жаркое по-домашнему из говядины 60/150	436 (21)	210	16,193	17,101	18,582	293	0,15	0,18	10,74	0,02	0,00	29,27	226,36	45,69	3,39	866,03	81,85	1,70	89,91
6	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
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 с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46
	<b>Итого за обед:</b>		853	24,153	27,037	103,357	753	0,42	0,35	31,32	34,66	0,31	174,72	463,41	124,86	7,22	1647,83	156,40	5,63	129,15
	<b>Итого за день:</b>			45,055	50,495	184,894	1374	0,68	1,02	51,38	98,89	3,09	381,74	885,70	262,31	13,25	2730,17	198,34	42,75	220,41
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
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)	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	10,44
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	Кекс " Столичный "	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	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	0,00
7	Арбуз порциями	(12)	210	1,065	0,197	11,825	53	0,08	0,13	14,70	0,00	0,00	29,40	14,70	470,40	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		760	19,946	35,269	96,593	784	0,42	1,48	26,83	3557,23	0,25	115,02	400,48	539,19	9,61	524,64	203,89	32,37	202,28
	<b>Обед</b>																			
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	60	1,513	2,565	6,937	57	0,05	0,06	28,47	0,00	0,00	21,61	34,04	19,55	0,84	256,70	33,98	0,98	16,19
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	Говядина отварная (для первых блюд)	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	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	Гуляш из куриной грудки **(охл)с черносливом 50/50	(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
6	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
7	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
8	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
9	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 обед:</b>		897	29,455	23,079	131,873	853	0,51	0,23	40,22	19,86	0,18	140,74	447,96	131,56	6,28	1305,97	273,32	30,12	192,35
	<b>Итого за день:</b>			49,401	58,348	228,466	1637	0,93	1,71	67,05	3577,09	0,43	255,76	848,44	670,74	15,90	1830,62	477,21	62,49	394,63
	<b>Итого за неделю:</b>			231,988	247,411	961,560	7001	3,89	4,82	466,89	4022,13	13,10	2063,19	4060,78	1601,94	67,51	10063,87	1603,93	219,48	1348,23
	<b>Среднее значение за период:</b>			47,49	47,70	188,52	1373	0,83	0,93	82,57	459,36	2,70	436,88	838,19	322,72	13,49	2044,	330,10	43,90	268,92

**Всего: 13734 : 10 = 1373 ккал**

**Всего: 474,939 : 10 = 47,494 грамм белка**

**Всего: 477,049 : 10 = 47,705 грамм жира**

**Всего: 1885,195 : 10 = 188,519 грамм углеводов**

Экономист по ценам:

Технолог

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 №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

Примечание: