

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №12

Лещинская О.В.

« 01 » 09



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
для обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
на осенний период 2023 г  
стоимостью 160-00 р (субвенция)**



| №                        | Наименование блюда   | СРБ и КИ  | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |               |               | Энерг.<br>цен-сть,<br>ккал | Витамины   |             |             |                |               | Минеральные вещества |               |               |               |             |               |              |              |              |  |
|--------------------------|--|-----------|-------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--|
|                          |  |           |             | Белки               | Жиры          | Углев.        |                            | В1,мг      | В2,мг       | С,мг        | А,рет.<br>экв. | Д,мкг         | Са,мг                | Р,мг          | Mg,мг         | Fe,мг         | К,мг        | Ј,мкг         | Se,<br>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 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>Итого за день:</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>2 день</b>            |  |           |             |                     |               |               |                            |            |             |             |                |               |                      |               |               |               |             |               |              |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>           |  |           |             |                     |               |               |                            |            |             |             |                |               |                      |               |               |               |             |               |              |              |              |  |
| 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> |  |
| <b>Итого за день:</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> |  |
| <b>3 день</b>            |  |           |             |                     |               |               |                            |            |             |             |                |               |                      |               |               |               |             |               |              |              |              |  |



| Завтрак                  |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
|--------------------------|---|----------|------------|----------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 1                        | Голубцы рубленые 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> |
| <b>Итого за день:</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> |
| 4 день                   |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| Завтрак                  |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| 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>Итого за день:</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>  |
| 5 день                   |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| Завтрак                  |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| 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>Итого за день:</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>Итого за неделю:</b>  |   |          |            | <b>106,147</b> | <b>84,267</b> | <b>389,590</b> | <b>2741</b> | <b>1,42</b> | <b>2,09</b> | <b>112,47</b> | <b>380,62</b> | <b>5,22</b> | <b>1336,15</b> | <b>811,14</b> | <b>862,35</b> | <b>25,85</b> | <b>3972,40</b> | <b>560,96</b> | <b>115,95</b> | <b>472,95</b> |
| 2 неделя                 |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| 1 день                   |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| Завтрак                  |   |          |            |                |               |                |             |             |             |               |               |             |                |               |               |              |                |               |               |               |
| 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>Итого за день:</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>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>Итого за день:</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>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>Итого за день:</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>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>Итого за день:</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>  |



| 5 день  |   |          |            |               |                |                |             |             |             |              |                     |              |                     |                |               |              |                     |               |               |               |
|---------|---|----------|------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------|----------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак |   |          |            |               |                |                |             |             |             |              |                     |              |                     |                |               |              |                     |               |               |               |
| 1       | Оладьи из печени с луком, морковью          | 468 (21) | 90         | 10,623        | 17,123         | 5,684          | 219         | 0,17        | 1,27        | 10,58        | 3542,4<br>0         | 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>                    |          | <b>760</b> | <b>19,946</b> | <b>35,269</b>  | <b>96,593</b>  | <b>784</b>  | <b>0,42</b> | <b>1,48</b> | <b>26,83</b> | <b>3557,2<br/>3</b> | <b>0,25</b>  | <b>115,02</b>       | <b>400,48</b>  | <b>539,19</b> | <b>9,61</b>  | <b>524,64</b>       | <b>203,89</b> | <b>32,37</b>  | <b>202,28</b> |
|         | <b>Итого за день:</b>                       |          |            | <b>19,946</b> | <b>35,269</b>  | <b>96,593</b>  | <b>784</b>  | <b>0,42</b> | <b>1,48</b> | <b>26,83</b> | <b>3557,2<br/>3</b> | <b>0,25</b>  | <b>115,02</b>       | <b>400,48</b>  | <b>539,19</b> | <b>9,61</b>  | <b>524,64</b>       | <b>203,89</b> | <b>32,37</b>  | <b>202,28</b> |
|         | <b>Итого за неделю:</b>                     |          |            | <b>99,923</b> | <b>119,469</b> | <b>429,008</b> | <b>3191</b> | <b>1,53</b> | <b>3,45</b> | <b>97,14</b> | <b>3866,4<br/>7</b> | <b>12,15</b> | <b>1249,8<br/>1</b> | <b>1925,22</b> | <b>910,08</b> | <b>32,51</b> | <b>3938,8<br/>4</b> | <b>483,85</b> | <b>155,07</b> | <b>729,32</b> |
|         | <b>Среднее значение за период:</b>          |          |            | <b>20,61</b>  | <b>20,37</b>   | <b>81,86</b>   | <b>593</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,55</b> | <b>20,96</b> | <b>424,71</b>       | <b>1,74</b>  | <b>258,60</b>       | <b>373,64</b>  | <b>177,24</b> | <b>5,84</b>  | <b>791,12</b>       | <b>104,48</b> | <b>27,10</b>  | <b>120,23</b> |

|   |
|---|
| <b>Всего: 5932 : 10 = 593 ккал</b>                  |
| <b>Всего: 206,070 : 10 = 20,607 грамм белка</b>     |
| <b>Всего: 203,735 : 10 = 20,374 грамм жира</b>      |
| <b>Всего: 818,598 : 10 = 81,860 грамм углеводов</b> |

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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