

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № 1

«    »



2024 г.



2024г.

**Двухнедельное меню осовного (организованного) горячего питания (обед, полдник)  
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ  
на весенний период 2024 г  
стоимостью 414-00 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>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	Щи из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем	124 (21)	200	1,211	2,733	6,437	55	0,04	0,04	13,84	9,61	0,04	24,93	32,87	14,56	0,55	247,66	16,64	0,24	16,07
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	Оладьи из печени, мяса с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3 6	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
6	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
7	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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
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 "Овсяное" с наполнителем	(0)	40	1,271	4,952	23,013	142	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>820</b>	<b>21,252</b>	<b>28,818</b>	<b>107,061</b>	<b>773</b>	<b>0,50</b>	<b>1,18</b>	<b>38,02</b>	<b>2757,9 7</b>	<b>0,04</b>	<b>148,82</b>	<b>441,50</b>	<b>105,27</b>	<b>7,78</b>	<b>1167,1 2</b>	<b>192,35</b>	<b>23,60</b>	<b>199,80</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Сырники из творога	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265	82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,63
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
4	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12

	<b>Итого за полдник:</b>		440	19,376	14,276	56,986	434	0,28	0,70	13,94	160,97	1,56	338,05	346,85	52,75	3,47	486,28	51,36	28,00	65,94
	<b>Итого за день:</b>			40,627	43,094	164,046	1207	0,78	1,88	51,96	2918,94	1,60	486,88	788,35	158,03	11,25	1653,40	243,71	51,59	265,74
	<b>2 день</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 картофельный с клецками	228 (1)	200	2,592	5,130	16,612	123	0,05	0,05	3,72	4,40	0,12	19,57	49,63	14,79	0,74	236,23	72,30	3,29	23,78
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
4	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
5	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
6	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
7	Напиток из citrusовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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	Печенье "Атланта"	(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>		812	27,585	24,161	99,241	725	0,42	0,31	143,68	49,98	0,35	152,53	400,67	99,07	5,99	1511,12	254,20	20,18	176,69
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца с колбасой, сыром и томатом	(25)	125	9,945	17,078	32,444	323	0,10	0,12	3,63	0,05	0,19	184,40	183,99	27,46	1,36	227,69	52,30	10,03	24,35
2	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
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за полдник:</b>		438	11,479	18,155	53,801	425	0,14	0,20	15,19	24,65	0,19	255,55	236,01	43,28	3,95	599,93	58,25	11,21	41,11
	<b>Итого за день:</b>			39,063	42,316	153,042	1149	0,56	0,50	158,86	74,63	0,54	408,08	636,67	142,35	9,94	2111,05	312,45	31,39	217,80
	<b>3 день</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)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
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	Плов из говядины 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,38
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	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	50	3,291	8,027	28,568	200	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	8,43	30,29	4,49	0,43	34,80	11,05	4,29	10,39
	<b>Итого за обед:</b>		770	27,132	33,643	95,724	794	0,38	0,26	21,63	9,66	0,16	102,61	415,04	100,08	6,04	918,24	161,55	13,52	133,29

Полдник																				
1	Кекс "Песочный"	(0)	40	3,456	6,555	29,211	190	0,03	0,04	0,02	1,00	0,19	11,12	38,56	5,41	0,55	42,79	3,30	3,96	10,20
2	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
3	Фрукты свежие	(21)	1 шт	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
<b>Итого за полдник:</b>			<b>340</b>	<b>12,582</b>	<b>12,759</b>	<b>43,073</b>	<b>337</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>39,22</b>	<b>41,00</b>	<b>0,19</b>	<b>290,12</b>	<b>247,56</b>	<b>46,41</b>	<b>0,85</b>	<b>477,79</b>	<b>3,56</b>	<b>4,05</b>	<b>142,50</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>39,713</b>	<b>46,402</b>	<b>138,796</b>	<b>1132</b>	<b>0,55</b>	<b>0,63</b>	<b>60,85</b>	<b>50,65</b>	<b>0,35</b>	<b>392,73</b>	<b>662,60</b>	<b>146,49</b>	<b>6,89</b>	<b>1396,03</b>	<b>165,12</b>	<b>17,57</b>	<b>275,79</b>
4 день																				
Обед																				
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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
4	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
5	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
6	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
7	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
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>			<b>890</b>	<b>28,361</b>	<b>24,685</b>	<b>109,772</b>	<b>775</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>115,97</b>	<b>63,14</b>	<b>7,29</b>	<b>167,35</b>	<b>468,92</b>	<b>122,89</b>	<b>6,65</b>	<b>1770,51</b>	<b>289,99</b>	<b>32,52</b>	<b>340,86</b>
Полдник																				
1	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	35,612	343	0,08	0,09	3,12	0,06	0,23	215,31	212,24	31,40	1,49	267,90	59,96	14,04	55,78
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
<b>Итого за полдник:</b>			<b>475</b>	<b>15,390</b>	<b>17,592</b>	<b>57,766</b>	<b>451</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>9,17</b>	<b>24,66</b>	<b>0,23</b>	<b>294,58</b>	<b>277,40</b>	<b>54,68</b>	<b>4,96</b>	<b>504,25</b>	<b>64,93</b>	<b>15,03</b>	<b>74,70</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,751</b>	<b>42,277</b>	<b>167,538</b>	<b>1226</b>	<b>0,63</b>	<b>0,64</b>	<b>125,14</b>	<b>87,80</b>	<b>7,51</b>	<b>461,93</b>	<b>746,32</b>	<b>177,57</b>	<b>11,60</b>	<b>2274,76</b>	<b>354,92</b>	<b>47,55</b>	<b>415,56</b>
5 день																				
Обед																				
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	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим ,томатами	140 (21)	200	1,870	1,743	14,276	80	0,07	0,05	8,95	5,77	0,03	17,63	53,26	20,81	0,77	329,07	44,94	0,22	23,54
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	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	99,27
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,16

6	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,11
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	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 обед:</b>		<b>850</b>	<b>34,218</b>	<b>27,525</b>	<b>120,957</b>	<b>868</b>	<b>0,60</b>	<b>0,26</b>	<b>19,89</b>	<b>78,39</b>	<b>0,09</b>	<b>158,44</b>	<b>546,01</b>	<b>225,34</b>	<b>10,07</b>	<b>1280,36</b>	<b>329,89</b>	<b>24,12</b>	<b>171,21</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	140	15,520	12,291	26,690	279	0,05	0,26	1,90	17,52	0,42	160,41	216,31	28,28	1,10	176,28	58,76	27,57	34,95
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,35
3	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>500</b>	<b>18,269</b>	<b>15,188</b>	<b>62,137</b>	<b>458</b>	<b>0,11</b>	<b>0,42</b>	<b>17,24</b>	<b>71,52</b>	<b>0,42</b>	<b>272,91</b>	<b>309,46</b>	<b>51,82</b>	<b>4,44</b>	<b>609,83</b>	<b>63,46</b>	<b>28,79</b>	<b>53,91</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,487</b>	<b>42,713</b>	<b>183,094</b>	<b>1327</b>	<b>0,71</b>	<b>0,68</b>	<b>37,13</b>	<b>149,92</b>	<b>0,51</b>	<b>431,35</b>	<b>855,47</b>	<b>277,16</b>	<b>14,51</b>	<b>1890,19</b>	<b>393,35</b>	<b>52,91</b>	<b>225,16</b>

	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
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	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	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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	180	14,548	13,773	26,073	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,25	115,53	0,00	0,00
7	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
8	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
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	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
	<b>Итого за обед:</b>		<b>782</b>	<b>25,980</b>	<b>30,411</b>	<b>102,290</b>	<b>787</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>16,57</b>	<b>12,74</b>	<b>1,07</b>	<b>117,34</b>	<b>233,56</b>	<b>65,66</b>	<b>3,60</b>	<b>734,88</b>	<b>240,19</b>	<b>8,47</b>	<b>56,36</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	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
2	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	90	11,521	9,145	23,928	224	0,05	0,16	0,18	6,10	0,43	235,77	202,66	21,51	0,77	92,38	3,54	12,82	16,98
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>405</b>	<b>15,937</b>	<b>12,943</b>	<b>50,459</b>	<b>382</b>	<b>0,28</b>	<b>0,59</b>	<b>13,19</b>	<b>138,62</b>	<b>1,78</b>	<b>416,28</b>	<b>339,82</b>	<b>52,28</b>	<b>3,68</b>	<b>444,93</b>	<b>16,43</b>	<b>15,56</b>	<b>53,50</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>41,917</b>	<b>43,354</b>	<b>152,749</b>	<b>1169</b>	<b>0,51</b>	<b>0,76</b>	<b>29,76</b>	<b>151,37</b>	<b>2,85</b>	<b>533,62</b>	<b>573,37</b>	<b>117,94</b>	<b>7,28</b>	<b>1179,81</b>	<b>256,62</b>	<b>24,03</b>	<b>109,86</b>

2 день																					
Обед																					
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 картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76	
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	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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,845	18,191	34,213	390	0,54	0,22	1,65	0,02	0,00	31,74	309,23	139,85	5,34	493,62	75,79	5,20	50,15	
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4,48	
<b>Итого за обед:</b>			<b>783</b>	<b>30,030</b>	<b>28,658</b>	<b>106,308</b>	<b>821</b>	<b>0,95</b>	<b>0,42</b>	<b>129,97</b>	<b>25,06</b>	<b>0,13</b>	<b>141,57</b>	<b>561,38</b>	<b>214,99</b>	<b>10,03</b>	<b>1200,09</b>	<b>167,51</b>	<b>8,82</b>	<b>99,25</b>	
Полдник																					
1	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00	
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	100	9,852	14,233	37,830	319	0,07	0,15	0,10	4,07	0,35	60,87	133,27	16,41	1,09	122,55	12,50	16,42	29,99	
3	Фрукты свежие	(12)	1 шт	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>500</b>	<b>19,823</b>	<b>20,625</b>	<b>60,582</b>	<b>507</b>	<b>0,23</b>	<b>0,51</b>	<b>121,30</b>	<b>44,07</b>	<b>0,35</b>	<b>372,87</b>	<b>371,27</b>	<b>72,41</b>	<b>1,89</b>	<b>796,55</b>	<b>16,02</b>	<b>17,30</b>	<b>59,91</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>49,854</b>	<b>55,283</b>	<b>166,890</b>	<b>1365</b>	<b>1,19</b>	<b>0,94</b>	<b>251,27</b>	<b>69,12</b>	<b>0,48</b>	<b>514,44</b>	<b>932,65</b>	<b>287,40</b>	<b>11,92</b>	<b>1996,64</b>	<b>183,53</b>	<b>26,12</b>	<b>159,16</b>	
3 день																					
Обед																					
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43	
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	200	1,348	2,235	12,137	74	0,07	0,04	5,31	0,01	0,00	13,70	44,31	17,68	0,64	311,85	45,30	1,35	24,70	
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	Рагу из куриной грудки 70/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	(25)	220	18,463	11,542	11,440	223	0,15	0,08	18,53	0,05	0,00	48,89	205,21	48,52	2,40	672,79	40,50	22,29	150,77	
5	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	
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	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>780</b>	<b>31,409</b>	<b>26,890</b>	<b>86,858</b>	<b>715</b>	<b>0,47</b>	<b>0,19</b>	<b>45,84</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>137,53</b>	<b>396,58</b>	<b>118,34</b>	<b>5,62</b>	<b>1166,80</b>	<b>169,85</b>	<b>28,20</b>	<b>204,39</b>	
Полдник																					
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	140	17,413	11,721	23,670	270	0,06	0,26	0,23	12,65	0,32	168,19	240,45	28,31	1,01	126,24	58,34	29,64	36,11	
2	Молоко сгущенное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90	
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	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>485</b>	<b>19,397</b>	<b>13,944</b>	<b>54,348</b>	<b>420</b>	<b>0,10</b>	<b>0,39</b>	<b>6,82</b>	<b>48,65</b>	<b>0,32</b>	<b>252,66</b>	<b>314,03</b>	<b>51,73</b>	<b>4,44</b>	<b>376,49</b>	<b>61,15</b>	<b>30,34</b>	<b>53,13</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,806</b>	<b>40,835</b>	<b>141,206</b>	<b>1136</b>	<b>0,57</b>	<b>0,58</b>	<b>52,67</b>	<b>48,74</b>	<b>0,34</b>	<b>390,18</b>	<b>710,61</b>	<b>170,07</b>	<b>10,07</b>	<b>1543,28</b>	<b>231,00</b>	<b>58,54</b>	<b>257,52</b>	
	<b>4 день</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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
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	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	Плов из говядины 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,38
6	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
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	Печенье " Атланта"	(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>758</b>	<b>22,043</b>	<b>26,056</b>	<b>99,545</b>	<b>721</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>36,11</b>	<b>22,53</b>	<b>0,16</b>	<b>141,50</b>	<b>402,40</b>	<b>116,15</b>	<b>6,12</b>	<b>941,51</b>	<b>80,42</b>	<b>10,68</b>	<b>118,39</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца "Маргарита"	(0)	150	15,218	16,340	27,115	316	0,06	0,19	2,90	5,83	0,61	498,48	328,30	37,61	1,02	162,56	17,27	10,07	15,29
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Фрукты свежие	(21)	1 шт	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>540</b>	<b>16,746</b>	<b>16,678</b>	<b>50,312</b>	<b>418</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>110,94</b>	<b>5,83</b>	<b>0,61</b>	<b>564,30</b>	<b>376,88</b>	<b>64,84</b>	<b>2,30</b>	<b>517,16</b>	<b>20,44</b>	<b>10,86</b>	<b>42,22</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>38,788</b>	<b>42,734</b>	<b>149,857</b>	<b>1139</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>147,05</b>	<b>28,36</b>	<b>0,77</b>	<b>705,80</b>	<b>779,28</b>	<b>180,99</b>	<b>8,42</b>	<b>1458,67</b>	<b>100,86</b>	<b>21,53</b>	<b>160,61</b>
	<b>5 день</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	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	200	2,260	2,813	9,537	73	0,07	0,05	15,09	9,61	0,04	32,51	60,42	20,19	0,93	321,31	45,12	1,64	19,00
3	Грудки куриные отварные (охл)	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,41
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	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	13,263	13,072	212	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,55
7	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
8	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
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	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41	8,97

	<b>Итого за обед:</b>		858	25,045	32,212	98,824	785	0,40	0,32	34,35	52,12	0,32	247,66	465,62	129,15	6,82	1549,4 7	331,10	17,85	161,43
	<b>Полдник</b>																			
1	Горячий шоколад	412 (25)	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,24
2	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		395	12,839	14,863	82,638	516	0,70	1,16	28,80	324,35	4,84	291,64	268,43	46,44	3,60	525,04	16,44	7,64	58,65
	<b>Итого за день:</b>			37,884	47,075	181,462	1301	1,10	1,48	63,15	376,47	5,15	539,30	734,04	175,59	10,42	2074,5 1	347,53	25,49	220,08

Всего: 12203 : 10 = 1220 ккал

Всего: 434,891 : 10 = 43,489 грамм белка

Всего: 452,083 : 10 = 45,208 грамм жира

Всего: 1598,681 : 10 = 159,868 грамм углеводов

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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №