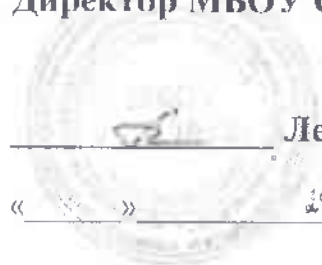


СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 12



Лещинская О.А.

« » 2024г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Совушка»



Смирнова В.Н.

2024г

Примерные двухнедельные меню горячего питания, двухразового питания (льготная категория), обедов, полдников. Возрастная категория с 7-11 лет и с 12 лет и старше. Зимний период 2024-2025гг.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (завтрак) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 1-4 класс на 166,00 рублей

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40
2	Сосиски отварные	413 (22)	90	8,366	20,219	0,344	217	0,17	0,17	0,00	0,00	0,36	31,50	143,10	18,00	1,62	143,10	0,01	0,01	6,30
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				15,373	25,177	45,486	470	0,27	0,27	2,04	21,00	1,22	57,91	206,09	35,68	3,44	205,76	0,02	0,01	7,78
Итого за день:				15,373	25,177	45,486	470	0,27	0,27	2,04	21,00	1,22	57,91	206,09	35,68	3,44	205,76	0,02	0,01	7,78
2 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога залеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко сгущенное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	Кофейный напиток растворимый м/н	(7)	200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
5	Фрукты свежие	368 (30)	140	0,946	0,263	10,038	46	0,08	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,14	23,80	0,00	0,00	0,42
Итого:				24,767	16,362	61,294	492	0,20	0,20	54,34	28,58	1,01	399,81	424,66	65,87	1,47	422,86	0,04	0,01	11,01
Итого за день:				24,767	16,362	61,294	492	0,20	0,20	54,34	28,58	1,01	399,81	424,66	65,87	1,47	422,86	0,04	0,01	11,01
3 день																				
Завтрак																				
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	230	6,363	7,214	41,666	257	0,13	0,14	0,55	26,57	0,19	125,30	172,70	43,51	1,00	164,76	0,01	0,00	4,25
2	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00
3	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
Итого:				13,907	13,739	66,433	445	0,18	0,20	16,85	26,61	0,58	356,39	317,72	72,57	5,22	309,38	0,03	0,01	6,76
Итого за день:				13,907	13,739	66,433	445	0,18	0,20	16,85	26,61	0,58	356,39	317,72	72,57	5,22	309,38	0,03	0,01	6,76
4 день																				
Завтрак																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	40	0,631	1,923	1,947	28	0,01	0,00	18,42	0,00	0,95	19,89	12,95	7,00	0,26	12,94	0,00	0,00	0,25
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,88
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
4	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
5	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
Итого:				20,979	14,863	57,261	447	0,26	0,27	30,21	37,89	2,30	218,35	299,38	80,24	3,74	290,33	0,03	0,01	6,72
Итого за день:				20,979	14,863	57,261	447	0,26	0,27	30,21	37,89	2,30	218,35	299,38	80,24	3,74	290,33	0,03	0,01	6,72

5 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,00	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	18,60	0,00	0,00	0,30
2	Печень, тушенная в соусе	439 (22)	100	11,206	10,154	8,150	166	0,17	0,19	9,80	3524,28	0,98	34,43	218,20	15,93	4,49	208,16	0,01	0,00	4,22
3	Гречка отварная рассыпчатая	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
Итого:				22,582	16,212	70,103	517	0,46	0,47	12,84	3536,88	1,53	67,06	462,24	155,43	10,58	443,55	0,03	0,01	9,28
Итого за день:				22,582	16,212	70,103	517	0,46	0,47	12,84	3536,88	1,53	67,06	462,24	155,43	10,58	443,55	0,03	0,01	9,28
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	210	5,083	7,923	34,750	231	0,06	0,07	0,55	32,18	0,44	122,72	109,11	18,01	0,43	104,09	0,01	0,00	2,48
2	Сыр порциями	97 (12)	25	5,558	6,251	0,000	78	0,01	0,01	0,17	0,05	0,10	250,00	150,00	13,75	0,17	150,00	0,01	0,00	2,50
3	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
4	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
Итого:				13,166	14,986	70,569	470	0,16	0,17	16,89	32,23	0,85	413,04	325,37	62,09	5,70	318,06	0,03	0,01	6,54
Итого за день:				13,166	14,986	70,569	470	0,16	0,17	16,89	32,23	0,85	413,04	325,37	62,09	5,70	318,06	0,03	0,01	6,54
2 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	334	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко сгущенное	(12)	25	1,584	0,047	13,575	61	0,01	0,01	0,25	0,00	0,05	79,25	57,25	8,50	0,05	57,25	0,01	0,00	1,50
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Фрукты свежие	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	18,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				26,352	16,636	66,933	494	0,19	0,20	57,56	6,94	2,24	342,25	402,08	64,56	2,47	387,39	0,04	0,01	10,43
Итого за день:				26,352	16,636	66,933	494	0,19	0,20	57,56	6,94	2,24	342,25	402,08	64,56	2,47	387,39	0,04	0,01	10,43
3 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы соленые порциями	т/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Филе цыпленка в соусе (грудка)	(7)	100	11,344	5,628	3,826	111	0,01	0,02	0,80	0,00	1,44	7,14	14,43	4,28	0,18	13,76	0,00	0,00	0,29
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,188	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
4	Кофейный напиток растворимый	(7)	200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
5	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
6	Вафли	(7)	25	0,676	0,658	19,383	86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				17,192	11,972	66,572	443	0,18	0,20	12,94	21,30	1,62	109,88	172,04	51,17	2,15	164,46	0,02	0,00	3,73
Итого за день:				17,192	11,972	66,572	443	0,18	0,20	12,94	21,30	1,62	109,88	172,04	51,17	2,15	164,46	0,02	0,00	3,73
4 день																				

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 1-4 класс (обед) на 166,00 рублей

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Na	Se	F
1 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Колбаска рыбная	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91
5	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,89
6	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
7	Хлеб дарницкий	(12)	45	2,359	0,409	18,400	87	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,11	41,50	9,79	1,21	39,59	0,00	0,00	1,19
8	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,185	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
	Итого:			21,477	23,347	93,538	670	0,52	0,56	17,54	17,56	4,21	90,63	459,34	194,88	8,55	438,22	0,04	0,01	10,30
	Итого за день:			21,477	23,347	93,538	670	0,52	0,56	17,54	17,56	4,21	90,63	459,34	194,88	8,55	438,22	0,04	0,01	10,30
2 день																				
Обед																				
1	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Рагу из грудки куриной	394 (12)	210	14,190	11,177	24,767	256	0,19	0,19	31,29	0,00	3,75	23,96	96,47	37,56	1,49	96,46	0,01	0,00	1,69
4	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
5	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
6	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
7	Пряники	(0)	45	2,073	2,420	28,030	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
	Итого:			25,335	18,068	119,399	742	0,42	0,34	36,14	0,00	6,14	89,63	298,22	105,23	5,96	292,25	0,02	0,01	6,11
	Итого за день:			25,335	18,068	119,399	742	0,42	0,34	36,14	0,00	6,14	89,63	298,22	105,23	5,96	292,25	0,02	0,01	6,11
3 день																				
Обед																				
1	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
2	Тефтели из говядины с хлебом	422 (12)	110	8,740	13,626	11,465	203	0,07	0,04	1,62	1,92	3,31	39,05	127,55	21,34	1,85	127,02	0,01	0,00	2,33
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,733	0,622	34,322	162	0,09	0,09	0,00	0,00	0,76	26,24	47,88	9,14	0,95	47,68	0,00	0,00	1,11
4	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
5	Хлеб дарницкий	(12)	30	1,573	0,273	12,266	58	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	6,07	27,67	6,52	0,81	26,39	0,00	0,00	0,79
6	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			22,023	21,231	106,917	707	0,38	0,36	67,48	10,58	4,58	117,66	360,65	81,35	6,72	355,63	0,03	0,01	8,04
	Итого за день:			22,023	21,231	106,917	707	0,38	0,36	67,48	10,58	4,58	117,66	360,65	81,35	6,72	355,63	0,03	0,01	8,04
4 день																				

Обед																				
1	Суп картофельный с вермишелью	140 (22)	200	1,824	2,288	14,466	86	0,07	0,06	5,28	0,00	1,03	14,59	45,02	16,97	0,72	42,95	0,00	0,00	0,83
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,61	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Мясо тушеное в соусе (свинина постная)	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35
4	Рис припущенный	466 (12)	150	2,973	3,583	33,876	180	0,03	0,03	0,00	12,60	0,21	12,09	71,35	23,27	0,52	68,07	0,00	0,00	1,45
5	Напиток из яблок и клюквы	(7)	200	0,096	0,071	24,524	99	0,01	0,01	3,15	0,00	0,15	4,50	2,77	3,02	0,42	2,77	0,00	0,00	0,08
6	Хлеб дарницкий	(12)	25	1,311	0,227	10,222	48	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	5,06	23,05	5,44	0,67	21,99	0,00	0,00	0,66
7	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			17,358	31,387	88,310	705	0,43	0,46	9,63	12,60	3,08	55,91	268,47	70,01	3,71	256,26	0,02	0,01	5,39
	Итого за день:			17,358	31,387	88,310	705	0,43	0,46	9,63	12,60	3,08	55,91	268,47	70,01	3,71	256,26	0,02	0,01	5,39
5 день																				
Обед																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
6	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,407	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
7	Напиток апельсиновый.	699 (22)	200	0,159	0,017	19,000	77	0,01	0,00	4,80	0,02	0,03	6,51	4,00	2,26	0,10	3,82	0,00	0,00	0,01
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
9	Батон нарезной	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			22,686	23,128	101,279	704	0,09	0,08	11,14	29,02	1,39	64,87	97,82	32,18	2,34	95,67	0,01	0,00	2,29
	Итого за день:			22,686	23,128	101,279	704	0,09	0,08	11,14	29,02	1,39	64,87	97,82	32,18	2,34	95,67	0,01	0,00	2,29
2 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
6	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,407	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
7	Напиток брусничный.	(7)	200	0,148	0,117	24,858	101	0,00	0,00	3,75	0,25	0,25	6,97	4,00	1,75	0,17	4,00	0,00	0,00	0,07
8	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
	Итого:			22,756	23,459	102,516	712	0,09	0,08	14,21	29,25	1,61	68,77	91,46	29,08	2,08	89,55	0,01	0,00	2,12
	Итого за день:			22,756	23,459	102,516	712	0,09	0,08	14,21	29,25	1,61	68,77	91,46	29,08	2,08	89,55	0,01	0,00	2,12
2 день																				

Обед																				
1	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	132 (22)	200	1,493	2,657	11,838	77	0,06	0,07	5,36	9,60	0,16	16,77	51,70	18,22	0,71	49,32	0,00	0,00	0,99
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Жаркое по домашнему из мяса (свинина постная)	394 (12)	200	11,921	33,128	23,351	399	0,58	0,58	29,35	0,00	4,27	26,32	217,30	54,04	2,71	217,29	0,02	0,00	3,91
5	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
7	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			19,483	38,068	83,359	713	0,70	0,70	35,12	12,60	4,44	62,82	325,45	85,77	5,03	322,91	0,02	0,01	6,46
	Итого за день:			19,483	38,068	83,359	713	0,70	0,70	35,12	12,60	4,44	62,82	325,45	85,77	5,03	322,91	0,02	0,01	6,46
3 день																				
Обед																				
1	Суп картофельный с клецками	228 (1)	200	2,667	3,006	16,628	104	0,06	0,07	3,68	4,04	0,59	18,34	49,35	14,79	0,73	47,08	0,00	0,00	1,02
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Котлета "Рыбка"	(7)	90	9,523	20,354	10,348	263	0,19	0,21	0,72	1,96	5,05	35,58	166,67	37,06	1,87	159,00	0,01	0,00	3,92
4	Рис припущенный	466 (12)	150	2,973	3,583	33,876	180	0,03	0,03	0,00	12,60	0,21	12,09	71,35	23,27	0,52	68,07	0,00	0,00	1,45
5	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,159	0,017	19,000	77	0,01	0,00	4,80	0,02	0,03	6,51	4,00	2,26	0,10	3,82	0,00	0,00	0,01
6	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	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
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
	Итого:			18,803	27,990	94,728	706	0,32	0,34	9,60	18,63	5,88	81,38	323,97	85,49	4,17	310,54	0,03	0,01	7,32
	Итого за день:			18,803	27,990	94,728	706	0,32	0,34	9,60	18,63	5,88	81,38	323,97	85,49	4,17	310,54	0,03	0,01	7,32
4 день																				
Обед																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	27,07	34,58	16,52	0,74	32,99	0,00	0,00	0,71
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Гуляш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32
5	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
6	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
	Итого:			25,754	23,154	99,802	711	0,39	0,39	7,50	15,79	4,29	103,28	487,51	197,99	9,93	468,16	0,03	0,01	9,88
	Итого за день:			25,754	23,154	99,802	711	0,39	0,39	7,50	15,79	4,29	103,28	487,51	197,99	9,93	468,16	0,03	0,01	9,88
5 день																				
Обед																				
1	Суп гороховый	139 (22)	200	3,771	2,763	13,477	94	0,13	0,05	3,68	9,60	0,17	28,53	75,67	26,75	1,40	72,19	0,01	0,00	1,38

2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Колобки из куриной грудки с хлебом	422 (12)	140	11,943	11,136	14,906	208	0,07	0,07	2,08	4,64	3,86	40,51	76,03	20,80	1,29	75,35	0,01	0,00	1,85
4	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
5	Напиток из вишни и яблок	(7)	200	0,121	0,064	13,811	56	0,01	0,00	2,30	0,04	0,06	6,56	4,80	4,10	0,44	4,74	0,00	0,00	0,10
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
7	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			24,272	19,062	105,320	690	0,45	0,37	18,84	29,58	4,23	140,94	362,81	113,62	7,43	351,54	0,03	0,01	8,17
	Итого за день:			24,272	19,062	105,320	690	0,45	0,37	18,84	29,58	4,23	140,94	362,81	113,62	7,43	351,54	0,03	0,01	8,17

Всего: 7060 : 10 = 706 ккал

Всего: 239,946 : 10 = 23,995 грамм белка

Всего: 248,894 : 10 = 24,889 грамм жира

Всего: 995,169 : 10 = 99,517 грамм углеводов

Всего: 3,78 : 10 = 0,38 мг витамина В1

Всего: 3,71 : 10 = 0,37 мг витамина В2

Всего: 227,20 : 10 = 22,72 мг витамина С

Всего: 175,62 : 10 = 17,56 мкг витамина А

Всего: 39,85 : 10 = 3,99 мг витамина Е

Всего: 875,90 : 10 = 87,59 мг кальция

Всего: 3075,69 : 10 = 307,57 мг фосфора

Всего: 995,61 : 10 = 99,56 мг магния

Всего: 55,91 : 10 = 5,59 мг железа

Всего: 2980,72 : 10 = 298,07 мг калия

Всего: 0,24 : 10 = 0,02 мг йода

Всего: 0,07 : 10 = 0,01 мг селена

Всего: 66,07 : 10 = 6,61 мг фтора

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

7 - Техничко - технологическая карта

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

30% от суточной потребности