

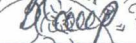
СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «СШ № 12»

 Лещинская О.А.

« 05 » 03 2025г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Совушка»



 Смирнова В.Н.

2025г

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ для 1-4 классов (7-11 лет) за счет средств бюджета 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	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	200	4,841	7,546	33,096	220	0,06	0,07	0,53	30,65	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36
2	"Чай с лимоном 200/7"	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
3	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
4	Фрукты	368 (30)	150	1,901	0,705	32,122	142	0,06	0,00	15,00	0,60	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	42,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:			9,064	8,540	89,123	470	0,17	0,12	16,69	31,25	1,03	146,74	202,54	99,02	3,27	195,16	0,02	0,00	4,55
	Итого за день:			9,064	8,540	89,123	470	0,17	0,12	16,69	31,25	1,03	146,74	202,54	99,02	3,27	195,16	0,02	0,00	4,55
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка рисовая с творогом	265 (12)	200	9,233	6,611	52,205	305	0,06	0,06	0,07	12,03	0,44	66,70	169,74	37,58	1,18	161,93	0,01	0,00	4,07
2	Повидло	(0)	30	0,095	0,000	16,964	68	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,70	2,35	1,83	0,34	2,24	0,00	0,00	0,05
3	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
4	Батон нарезной	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	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	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
	Итого:			17,903	14,135	86,516	545	0,08	0,09	0,53	18,07	0,52	323,60	331,24	56,50	1,74	321,52	0,03	0,01	7,00
	Итого за день:			17,903	14,135	86,516	545	0,08	0,09	0,53	18,07	0,52	323,60	331,24	56,50	1,74	321,52	0,03	0,01	7,00
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,203	0,028	0,717	4	0,01	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	9,00	0,00	0,00	0,30
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	1,68
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	"Чай с сахаром 200"	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	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
6	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:			20,536	10,353	73,174	468	0,26	0,29	12,63	17,89	1,38	98,01	258,15	78,86	5,52	248,16	0,02	0,01	6,03
	Итого за день:			20,536	10,353	73,174	468	0,26	0,29	12,63	17,89	1,38	98,01	258,15	78,86	5,52	248,16	0,02	0,01	6,03
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Томаты свежие порциями 100 гр	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
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 100гр	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14
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	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:			17,673	28,204	46,542	511	0,32	0,32	8,80	41,00	1,24	183,35	290,15	47,14	2,96	290,15	0,03	0,01	9,62
	Итого за день:			17,673	28,204	46,542	511	0,32	0,32	8,80	41,00	1,24	183,35	290,15	47,14	2,96	290,15	0,03	0,01	9,62

	5 день																			
	Завтрак																			
1	Каша "Дружба" м/н с маслом	(7)	200	5,533	6,273	36,231	224	0,11	0,12	0,48	23,10	0,16	108,96	150,17	37,83	0,87	143,27	0,01	0,00	3,70
2	"Чай с лимоном 200/7"	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
3	Хлеб пшеничный	(12)	55	3,320	0,455	23,541	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94
4	Фрукты	368 (30)	100	1,268	0,470	21,414	95	0,04	0,00	10,00	0,40	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	28,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			10,330	7,198	90,112	467	0,23	0,21	11,64	23,50	0,58	140,98	262,29	106,88	4,11	251,52	0,02	0,01	6,29
	Итого за день:			10,330	7,198	90,112	467	0,23	0,21	11,64	23,50	0,58	140,98	262,29	106,88	4,11	251,52	0,02	0,01	6,29
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшенная молочная жид м/н,с/м.	257 (12)	200	5,834	9,320	31,396	233	0,14	0,16	0,50	34,46	0,17	115,76	156,53	39,65	1,04	149,33	0,01	0,00	4,13
2	"Чай с лимоном 200/7"	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
3	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
4	Фрукты	368 (30)	150	1,901	0,705	32,122	142	0,06	0,00	15,00	0,60	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	42,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:			10,962	10,439	93,843	513	0,27	0,24	16,66	35,06	0,78	150,24	275,78	127,65	4,41	265,03	0,02	0,01	6,85
	Итого за день:			10,962	10,439	93,843	513	0,27	0,24	16,66	35,06	0,78	150,24	275,78	127,65	4,41	265,03	0,02	0,01	6,85
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,338	0,047	1,195	7	0,01	0,01	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25	15,00	0,00	0,00	0,50
2	Омлет натуральный	340 (22)	160	13,502	18,162	2,962	229	0,08	0,09	0,59	39,86	0,66	123,90	248,73	19,62	2,78	239,37	0,02	0,01	6,37
3	"Чай с сахаром 200"	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	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
5	Вафли	(7)	40	1,082	1,053	31,013	138	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:			18,099	19,676	65,313	511	0,16	0,17	4,13	39,86	0,71	152,42	339,64	50,89	5,46	326,79	0,03	0,01	8,65
	Итого за день:			18,099	19,676	65,313	511	0,16	0,17	4,13	39,86	0,71	152,42	339,64	50,89	5,46	326,79	0,03	0,01	8,65
	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) 50/50г	(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	4,168	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	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
5	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
6	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:			19,698	11,831	71,369	471	0,24	0,27	12,94	21,30	1,62	124,48	238,20	68,90	3,93	229,04	0,02	0,01	5,51
	Итого за день:			19,698	11,831	71,369	471	0,24	0,27	12,94	21,30	1,62	124,48	238,20	68,90	3,93	229,04	0,02	0,01	5,51
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Котлеты домашние	476 (13)	90	11,595	15,271	10,834	227	0,21	0,18	1,13	0,18	0,76	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14
4	"Чай с лимоном 200/7"	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	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	
	Итого:			18,661	20,247	56,598	483	0,31	0,29	9,79	21,18	1,65	59,92	243,63	49,17	4,77	243,24	0,02	0,01	4,93
	Итого за день:			18,661	20,247	56,598	483	0,31	0,29	9,79	21,18	1,65	59,92	243,63	49,17	4,77	243,24	0,02	0,01	4,93
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/н,с/м.	257 (12)	200	4,046	8,616	28,186	206	0,05	0,05	0,52	34,93	0,17	112,90	120,01	25,16	0,39	114,49	0,01	0,00	2,61
2	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
3	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
4	Фрукты	368 (30)	150	1,901	0,705	32,122	142	0,06	0,00	15,00	0,60	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	42,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:			11,114	12,702	88,927	514	0,20	0,16	16,82	55,53	0,77	258,91	313,87	120,56	2,94	305,51	0,03	0,01	7,09
	Итого за день:			11,114	12,702	88,927	514	0,20	0,16	16,82	55,53	0,77	258,91	313,87	120,56	2,94	305,51	0,03	0,01	7,09

Всего: 4952 : 10 = 495 ккал

Всего: 154,041 : 10 = 15,404 грамм белка

Всего: 163,325 : 10 = 16,332 грамм жира

Всего: 711,518 : 10 = 71,152 грамм углеводов

Всего: 2,25 : 10 = 0,22 мг витамина В1

Всего: 2,14 : 10 = 0,21 мг витамина В2

Всего: 110,63 : 10 = 11,06 мг витамина С

Всего: 304,64 : 10 = 30,46 мкг витамина А

Всего: 10,26 : 10 = 1,03 мг витамина Е

Всего: 1638,62 : 10 = 163,86 мг кальция

Всего: 2755,50 : 10 = 275,55 мг фосфора

Всего: 805,56 : 10 = 80,56 мг магния

Всего: 39,11 : 10 = 3,91 мг железа

Всего: 2676,12 : 10 = 267,61 мг калия

Всего: 0,23 : 10 = 0,02 мг йода

Всего: 0,07 : 10 = 0,01 мг селена

Всего: 66,51 : 10 = 6,65 мг фтора

Технолог

Примечание:

7 - Техничко - технологическая карта

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

13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г

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

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ 4 класс для 2 смены (субвенция 166,00 руб) и род платы 166,00 руб.

№	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	Ca	P	Mg	Fe	K	J	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	Тефтели из говядины с рисом 60/50	423 (12)	110	7,299	12,272	10,906	183	0,05	0,03	2,10	32,15	0,84	23,50	103,41	17,63	1,42	103,41	0,01	0,00	1,79		
5	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14		
6	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		
7	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	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35		
8	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88		
	Итого:			17,680	21,447	101,105	668	0,28	0,26	61,32	56,15	3,45	96,02	275,53	65,67	5,45	272,07	0,02	0,01	5,89		
	Итого за день:			17,680	21,447	101,105	668	0,28	0,26	61,32	56,15	3,45	96,02	275,53	65,67	5,45	272,07	0,02	0,01	5,89		
	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 50/150	394 (12)	200	14,033	11,506	23,249	253	0,18	0,18	29,22	0,00	3,88	18,13	89,65	35,13	1,35	89,64	0,01	0,00	1,56		
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)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05		
6	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		
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:			24,295	18,263	111,355	707	0,39	0,31	34,07	0,00	6,27	79,58	272,36	97,46	5,33	267,02	0,02	0,01	5,49		
	Итого за день:			24,295	18,263	111,355	707	0,39	0,31	34,07	0,00	6,27	79,58	272,36	97,46	5,33	267,02	0,02	0,01	5,49		
	3 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	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02		
3	Плов из свинины 50/150	403 (12)	200	11,692	26,281	35,188	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64		
4	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15		
5	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50		
6	Батон нарезной	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	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:			19,471	30,333	100,009	751	0,45	0,48	9,96	0,07	3,87	62,08	293,65	82,29	4,44	282,93	0,02	0,01	6,13		
	Итого за день:			19,471	30,333	100,009	751	0,45	0,48	9,96	0,07	3,87	62,08	293,65	82,29	4,44	282,93	0,02	0,01	6,13		
	4 день																					
	Обед																					

1	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08
2	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
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	Котлеты московские	475 (13)	90	11,329	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,31	20,65	165,28	27,66	2,70	165,28	0,01	0,00	3,10
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 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	0,1
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			22,974	26,452	94,539	708	0,49	0,48	24,46	18,82	4,80	74,13	466,50	186,12	9,29	457,73	0,03	0,01	9,59
	Итого за день:			22,974	26,452	94,539	708	0,49	0,48	24,46	18,82	4,80	74,13	466,50	186,12	9,29	457,73	0,03	0,01	9,59
	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	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	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
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	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
6	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
7	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
8	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
9	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
	Итого:			23,019	22,837	103,729	713	0,08	0,08	6,34	21,00	1,35	57,46	88,32	28,67	2,12	86,30	0,01	0,00	2,12
	Итого за день:			23,019	22,837	103,729	713	0,08	0,08	6,34	21,00	1,35	57,46	88,32	28,67	2,12	86,30	0,01	0,00	2,12
	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	Тефтели из говядины с хлебом 60/50	422 (12)	110	7,637	12,801	10,990	190	0,06	0,04	1,49	1,65	3,37	35,07	112,11	19,46	1,63	111,66	0,01	0,00	2,06
5	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14
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 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
8	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	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
	Итого:			19,394	21,590	107,127	700	0,30	0,28	12,70	25,65	6,32	138,02	333,04	87,93	6,42	327,77	0,03	0,01	7,15
	Итого за день:			19,394	21,590	107,127	700	0,30	0,28	12,70	25,65	6,32	138,02	333,04	87,93	6,42	327,77	0,03	0,01	7,15
	2 день																			
	Обед																			

1	Суп картофельный с гречневой крупой м/р	560 (26)	200	1,620	2,018	11,732	72	0,07	0,08	4,88	0,00	0,81	13,00	50,58	24,17	0,90	48,26	0,00	0,00	0,94
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	Жаркое по домашнему из свинины 50/150	394 (12)	200	11,921	33,128	23,351	439	0,58	0,58	29,35	0,00	4,27	28,32	217,30	54,04	2,71	217,29	0,02	0,00	3,91
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)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
6	Батон нарезной	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	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:			19,582	36,979	76,760	718	0,71	0,72	86,63	0,00	5,36	60,11	323,08	92,72	5,43	320,65	0,02	0,01	6,40
	Итого за день:			19,582	36,979	76,760	718	0,71	0,72	86,63	0,00	5,36	60,11	323,08	92,72	5,43	320,65	0,02	0,01	6,40
	3 день																			
	Обед																			
1	Суп картофельный с клецками и зеленью	228 (1)	200	2,632	3,098	16,481	104	0,06	0,07	3,71	0,01	1,05	18,15	48,67	14,77	0,72	46,43	0,00	0,00	1,00
2	Котлета "Рыбка"	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	25,26	164,24	36,41	1,78	156,69	0,01	0,00	3,86
3	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
4	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
5	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	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35
6	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:			19,832	20,980	109,682	707	0,38	0,41	14,03	14,57	3,46	80,83	383,52	103,25	5,79	368,08	0,03	0,01	9,00
	Итого за день:			19,832	20,980	109,682	707	0,38	0,41	14,03	14,57	3,46	80,83	383,52	103,25	5,79	368,08	0,03	0,01	9,00
	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	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	Гуляш из говядины 50/50	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 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
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	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
8	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:			24,950	23,080	100,966	711	0,38	0,37	6,73	15,79	3,45	79,09	443,49	179,52	9,11	424,80	0,03	0,01	9,05
	Итого за день:			24,950	23,080	100,966	711	0,38	0,37	6,73	15,79	3,45	79,09	443,49	179,52	9,11	424,80	0,03	0,01	9,05
	5 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	Колобки из куриной грудки с хлебом 90/50	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	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	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)	55	3,320	0,455	23,541	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94
	Итого:			24,533	20,010	107,401	708	0,45	0,38	18,84	19,98	5,61	138,13	368,00	115,46	7,57	356,50	0,03	0,01	8,30
	Итого за день:			24,533	20,010	107,401	708	0,45	0,38	18,84	19,98	5,61	138,13	368,00	115,46	7,57	356,50	0,03	0,01	8,30

Всего: 7091 : 10 = 709 ккал

Всего: 225,730 : 10 = 22,573 грамм белка

Всего: 241,970 : 10 = 24,197 грамм жира

Всего: 1012,673 : 10 = 101,267 грамм углеводов

Всего: 3,91 : 10 = 0,39 мг витамина В1

Всего: 3,77 : 10 = 0,38 мг витамина В2

Всего: 275,08 : 10 = 27,51 мг витамина С

Всего: 172,04 : 10 = 17,20 мкг витамина А

Всего: 43,94 : 10 = 4,39 мг витамина Е

Всего: 865,44 : 10 = 86,54 мг кальция

Всего: 3247,49 : 10 = 324,75 мг фосфора

Всего: 1039,10 : 10 = 103,91 мг магния

Всего: 60,94 : 10 = 6,09 мг железа

Всего: 3163,84 : 10 = 316,38 мг калия

Всего: 0,25 : 10 = 0,02 мг йода

Всего: 0,07 : 10 = 0,01 мг селена

Всего: 69,12 : 10 = 6,91 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

13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г

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

26 - Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий 2002г