

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №3

20 23 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "АБВГД"

Н.А. Вотинова

2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.
стоимостью 398-00 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		
1 неделя																						
1 день																						
Завтрак																						
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 40	(1)	70	8,736	7,731	18,302	178	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00		
2	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70		
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 (груша)	(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		
5	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00		
Итого за завтрак:			630	19,129	19,584	88,316	606	0,43	0,64	13,73	181,19	1,79	610,94	485,88	92,54	5,17	566,34	52,03	15,04	50,86		
Обед																						
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	100	2,295	4,242	10,811	91	0,08	0,09	33,68	0,00	0,00	29,87	53,04	30,29	1,26	389,11	56,26	1,53	26,63		
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54		
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48		
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53		
5	Печень по-строгановски 75/75	431 (21)	150	16,829	14,041	10,345	235	0,26	1,96	15,82	5471,3 5	0,00	39,14	327,89	23,25	7,01	320,52	134,52	41,37	234,15		
6	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52		
7	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55		
8	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28		
9	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00		

Итого за обед:			1003	31,525	30,258	134,496	936	0,69	2,19	67,05	5502,7 ₄	0,15	193,52	664,94	140,38	12,44	1384,4 ₅	367,44	46,46	308,67
Итого за день:				50,654	49,842	222,812	1542	1,12	2,83	80,78	5683,9 ₃	1,94	804,47	1150,82	232,92	17,61	1950,8 ₀	419,47	61,49	359,53
2 день																				
Завтрак																				
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24
3	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
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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
6	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
Итого за завтрак:			740	19,643	21,253	105,415	692	0,62	0,16	19,16	22,89	0,17	143,28	360,05	105,97	7,36	861,66	185,50	19,83	107,62
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	120	3,813	4,380	3,565	69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,32	0,35	0,08	0,01	0,03	14,74	1,33	2,38
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
4	Жаркое по-домашнему из говядины 50/180	436 (21)	230	14,296	15,962	22,299	290	0,17	0,18	12,89	0,03	0,00	27,84	213,86	47,90	3,21	945,07	47,49	2,06	88,92
5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной 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
6	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
7	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	55	3,116	8,354	31,394	213	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,86	24,96	4,42	0,36	32,47	11,29	3,39	9,04
Итого за обед:			916	28,168	32,563	118,634	880	0,55	0,29	23,33	12,08	0,08	120,18	417,11	114,12	7,00	1510,2 ₂	94,88	9,37	129,13
Итого за день:				47,811	53,817	224,049	1572	1,17	0,45	42,49	34,97	0,25	263,46	777,15	220,09	14,36	2371,8 ₈	280,38	29,20	236,75
3 день																				
Завтрак																				
1	Омлет с зеленым горошком запеченный	(0)	200	13,312	17,193	11,410	254	0,09	0,46	1,63	61,12	2,31	135,87	249,99	24,88	2,57	236,18	23,41	28,60	63,08
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	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,266	8,549	29,680	209	0,05	0,06	0,05	43,37	0,30	20,89	53,59	9,42	0,86	133,68	3,59	4,05	32,30
4	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
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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
Итого за завтрак:			580	19,453	27,159	70,057	602	0,30	0,62	39,94	129,09	2,61	268,82	408,17	65,36	4,38	639,95	31,22	33,62	236,47
Обед																				

1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
5	Плов 50/180 *	403 (12)	230	12,352	21,565	42,756	460	0,48	0,12	2,25	0,02	0,00	25,28	206,77	52,97	2,03	326,70	75,68	12,18	63,35
6	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
7	Ватрушка с творогом	741 (21)	70	7,155	3,933	26,517	170	0,04	0,08	0,06	0,04	0,12	47,19	85,11	10,96	0,60	67,84	22,42	10,19	17,10
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
	Итого за обед:		926	28,818	38,140	119,811	983	0,79	0,37	24,73	12,10	0,40	190,29	529,39	140,66	6,68	1107,45	247,85	27,22	141,46
	Итого за день:			48,271	65,298	189,868	1585	1,09	0,99	64,67	141,19	3,01	459,11	937,57	206,01	11,06	1747,41	279,07	60,84	377,94
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Сосиски или котлеты "Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	1,30	0,38	0,05	0,15	69,39	0,80	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
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	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак:		747	20,617	22,648	102,682	697	0,25	0,10	16,88	15,21	0,15	106,60	219,94	71,00	5,88	657,73	215,50	4,94	31,99
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Говядина отварная (для первого блюда)	(12)	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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	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
6	Фрикадельки рыбные с том. соусом (горбуша) 2/50/30	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,50
7	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
8	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
9	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46
10	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
	Итого за обед:		1037	29,337	29,536	123,044	875	0,61	0,50	130,44	83,73	7,99	270,39	552,07	148,48	7,34	2034,64	340,12	36,59	366,21

	Итого за день:			49,955	52,184	225,727	1572	0,86	0,61	147,32	98,94	8,14	376,99	772,01	219,49	13,22	2692,37	555,62	40,72	398,20
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,128	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,61	229,16	309,01	40,40	1,57	251,83	83,94	39,39	49,99
2	Молоко сгущенное 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	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 (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
5	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
	Итого за завтрак:		605	27,903	23,040	98,517	713	0,16	0,53	15,78	70,09	0,65	340,00	425,08	68,47	5,47	722,78	110,10	43,64	76,51
	Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,71	219,01	145,22	4,93	263,85	96,01	4,15	16,99
5	Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
6	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
7	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
	Итого за обед:		940	29,388	28,231	133,927	907	0,64	0,27	12,96	82,35	0,10	163,40	533,09	248,75	10,35	1345,07	335,11	23,49	151,67
	Итого за день:			57,290	51,271	232,444	1620	0,80	0,80	28,74	152,44	0,76	503,40	958,17	317,22	15,82	2067,86	445,21	67,14	228,17
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Плов 50/150 *	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
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	Мандарины	(0)	100	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
4	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
			0	0,000	0,000	0,000	0	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	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
	Итого за завтрак:		590	16,783	27,684	88,814	672	0,62	0,17	40,02	0,05	0,02	96,53	295,52	82,37	3,97	571,18	88,92	13,10	200,40
	Обед																			
1	Салат из соленых или консервированных огурцов	17 (21)	100	0,725	4,800	2,492	56	0,02	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61	140,46	1,44	1,59	7,30
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	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	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	Горбуша припущенная	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,18	0,16	0,61	22,12	13,66	33,00	216,35	33,01	0,78	345,68	157,11	47,26	456,28
6	Картофель отварной *	470 (12)	100	1,611	2,430	14,220	85	0,09	0,06	8,00	8,40	0,04	12,13	51,90	20,16	0,81	472,26	32,15	0,27	26,49
7	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,642	2,256	7,571	57	0,03	0,04	17,53	6,73	0,03	44,30	31,92	16,06	0,65	272,12	30,43	0,32	10,24
8	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
10	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98
	Итого за обед:		977	32,872	23,261	119,784	820	0,60	0,39	43,80	55,30	13,87	245,61	555,49	149,61	7,35	1769,7₃	299,45	54,96	533,50
	Итого за день:			49,654	50,946	208,598	1492	1,23	0,56	83,83	55,34	13,89	342,13	851,01	231,98	11,32	2340,9₁	388,37	68,06	733,90
	Итого за неделю:			303,635	328,357	1303,49₈	9384	6,26	6,25	447,82	6166,8₁	27,98	2749,5₆	5446,73	1427,7₁	83,39	13171,2₂	2368,1₂	327,45	2334,4₈
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10	(21)	210	6,039	8,512	31,423	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,99
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	20	0,065	0,000	11,421	46	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	3,64	2,66	2,31	0,16	21,67	0,18	0,00	0,27
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	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
5	фрукты свежие (яблоко)	(12)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак:		650	22,187	21,158	93,793	654	0,39	0,68	20,34	188,30	1,94	516,64	494,11	80,79	5,58	763,53	56,83	42,81	63,17
	Обед																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
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)	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	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)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
8	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
9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	Итого за обед:		888	26,707	31,544	109,339	828	0,45	0,29	97,56	18,03	0,06	245,77	355,59	123,67	5,86	1076,4₉	292,98	12,43	80,33
	Итого за день:			48,894	52,702	203,132	1482	0,85	0,97	117,90	206,33	2,00	762,41	849,70	204,46	11,44	1840,0₂	349,81	55,25	143,50

2 день																					
Завтрак																					
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)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54	
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 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	
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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	
Итого за завтрак:			720	19,922	25,024	93,708	680	0,42	0,30	52,49	41,09	7,55	158,66	342,30	91,53	4,02	1266,98	195,96	33,31	421,45	
Обед																					
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	100	1,039	12,581	7,664	148	0,05	0,03	4,47	0,00	0,00	20,05	37,57	16,36	0,64	260,57	74,54	4,15	25,57	
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20	
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	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	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	Рагу из куриной грудки 50/180	436 (21)	230	14,499	7,936	15,464	191	0,16	0,10	21,62	0,05	0,00	51,68	182,87	50,53	2,37	665,52	39,37	16,06	125,99	
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
8	Печенье "Овсяное"	(12)	40	0,886	4,952	17,143	117	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	Хлебешек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	
Итого за обед:			898	27,915	32,952	104,463	826	0,71	0,28	55,82	12,06	0,06	235,57	470,78	164,17	7,66	1533,55	195,35	26,41	192,40	
Итого за день:				47,836	57,976	198,172	1506	1,12	0,58	108,31	53,15	7,61	394,23	813,07	255,71	11,69	2800,54	391,32	59,72	613,85	
3 день																					
Завтрак																					
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	200	24,875	16,745	33,814	385	0,08	0,38	0,33	18,07	0,45	240,26	343,51	40,44	1,45	180,34	83,34	42,34	51,59	
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02	
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	Бантики с курагой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	7,74	
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74	
Итого за завтрак:			610	28,260	19,467	82,567	619	0,15	0,44	13,47	18,09	0,54	286,77	414,28	70,59	5,46	684,19	97,49	45,61	68,09	
Обед																					
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92	
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48	

4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 75/180	(25)	255	20,689	21,651	40,720	503	0,67	0,26	1,86	0,03	0,00	35,68	374,75	166,84	6,44	593,71	76,66	5,84	57,72
6	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
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	Итого за обед:		908	27,233	36,567	104,751	920	1,03	0,41	24,10	18,04	0,06	221,47	625,71	256,07	10,46	1356,25	148,95	13,15	104,50
	Итого за день:			55,487	56,020	190,563	1551	1,18	0,86	36,76	36,13	0,59	507,32	1040,88	326,54	16,05	2068,40	246,46	58,77	172,28
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные " отварные	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,13	0,13	0,97	10,57	0,12	39,47	150,88	20,63	1,80	247,88	20,96	3,04	45,14
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 140/40	516 (21)	180	4,628	4,180	31,760	183	0,08	0,05	0,84	14,54	0,07	30,16	97,92	36,37	0,99	162,34	92,34	0,09	29,91
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)	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
5	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак:		690	20,039	22,247	100,845	684	0,35	0,23	13,90	25,13	0,27	126,92	343,53	91,16	7,51	830,20	126,65	6,19	90,79
	Обед																			
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком	616 (25)	100	1,290	4,290	3,669	58	0,04	0,04	15,08	0,00	0,00	16,94	34,45	12,02	0,84	152,74	2,08	1,50	8,40
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первого блюда)	(12)	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	Плов из говядины 50/180	443 (21)	230	15,543	18,426	41,857	395	0,23	0,13	1,69	0,02	0,00	22,39	225,06	50,40	2,70	343,52	60,16	10,50	83,31
6	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	Итого за обед:		890	26,335	30,519	113,693	835	0,62	0,33	30,07	15,03	0,06	240,13	530,17	143,55	7,72	1116,53	151,64	19,77	130,04
	Итого за день:			46,374	52,767	214,538	1519	0,97	0,56	43,97	40,16	0,32	367,05	873,69	234,70	15,23	1946,74	278,29	25,96	220,83
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
2	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,91

3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	(25)	30	0,417	2,532	2,486	34	0,01	0,01	9,73	0,00	0,00	4,80	12,13	4,40	0,17	37,06	4,47	0,83	7,78
4	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
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	Мучное-кондитерское изделие без крема	(0)	0	0,000	0,000	0,000	0	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	Крендель "Школьный"	(25)	50	3,306	4,151	28,014	163	0,03	0,03	0,01	13,23	0,16	10,05	36,01	5,45	0,50	43,28	6,42	3,00	8,80
Итого за завтрак:			560	20,789	20,286	92,281	635	0,36	0,17	10,59	68,21	0,33	140,85	343,96	74,65	3,54	451,89	118,94	26,25	123,59
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,57	11,44
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(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	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45
5	Пюре картофельное * 1/180	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	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
Итого за обед:			980	30,267	28,158	118,589	849	0,75	0,87	46,89	107,59	0,10	208,30	554,62	143,50	10,96	1878,49	317,31	23,58	155,29
Итого за день:				51,056	48,444	210,870	1484	1,12	1,04	57,48	175,80	0,43	349,14	898,58	218,16	14,50	2330,38	436,25	49,83	278,88
6 день																				
Завтрак																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	80	0,858	7,572	5,512	94	0,01	0,02	2,88	0,00	0,00	32,28	28,90	14,31	0,95	172,32	100,63	2,87	16,82
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00
3	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
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	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	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
Итого за завтрак:			560	18,363	23,651	78,947	602	0,13	0,05	4,41	0,02	0,03	81,95	122,23	42,18	3,12	330,98	227,26	6,19	26,50
Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ"	акт (25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	53,14	18,54	0,78	199,62	76,14	7,29	29,99
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Говядина 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
6	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55

7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
8	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
9	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
10	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		1003	30,600	39,999	122,408	972	0,51	0,27	27,81	43,38	0,39	195,10	592,44	132,65	7,36	1257,7₅	269,17	41,67	158,31
	Итого за день:			48,963	63,650	201,355	1574	0,65	0,32	32,22	43,41	0,43	277,05	714,67	174,84	10,48	1588,7₃	496,43	47,86	184,80

Всего: 18500 : 12 = 1542 ккал

Всего: 602,245 : 12 = 50,187 грамм белка

Всего: 666,915 : 12 = 55,576 грамм жира

Всего: 2522,128 : 12 = 210,177 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 №

18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г

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