

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 23 с/школа

« 06 » июня 2024 г.
И.И. Мачуко



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"

И.А. Вотинова
«АБВГД» 20 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1смена) общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024г.
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,мг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/30	3 (21)	55	7,107	6,423	13,726	141	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0
2	Каша "Полезная" (пшенично-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
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	66	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
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,30	2,65	178,25	1,01	0,10	10
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	30,70	6,60	3,60	0
Итого за завтрак:			610	17,483	18,262	83,248	587	0,43	0,62	13,45	181,18	1,74	559,99	455,08	39,19	5,02	553,59	51,99	14,32	50
Обед																				
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	60	1,377	2,545	6,487	54	0,05	0,05	20,21	0,00	0,00	17,92	31,82	18,18	0,76	233,47	33,76	0,92	15
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
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
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
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
6	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10
8	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
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
10	Ватрушка с ягодой	695 (12)	50	2,470	1,430	21,826	110	0,02	0,02	0,82	0,02	0,05	10,75	26,58	5,23	0,46	39,86	14,36	2,28	3

	Итого за обед:		867	27,485	25,342	110,067	778	0,59	1,51	64,11	3673,4 0	0,16	175,86	528,65	130,63	9,59	1066,3 3	353,88	31,17	230,28	
	Итого за день:			44,968	43,604	193,316	1346	1,02	2,14	77,55	3854,5 8	1,89	735,86	983,73	219,82	14,60	1618,9 2	405,86	45,48	280,71	
	2 день																				
	Завтрак																				
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	10,668	10,209	6,732	161	0,18	0,05	5,96	0,06	0,00	26,95	118,54	21,87	1,26	290,42	55,74	8,50	56,49	
2	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53	
3	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	
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:		670	16,825	19,253	86,958	588	0,48	0,14	18,46	20,73	0,16	113,46	283,83	84,22	6,35	761,76	163,99	17,49	96,07	
	Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19	
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)	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	
4	Жаркое по-домашнему из говядины 60/150	436 (21)	210	16,193	17,101	18,582	293	0,15	0,18	10,74	0,02	0,00	29,27	226,36	45,69	3,39	866,03	81,85	1,70	89,91	
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)	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	
	Итого за обед:		803	27,065	28,653	98,907	762	0,46	0,29	23,18	12,08	0,08	102,48	387,68	99,67	6,51	1386,8 1	122,77	8,77	130,24	
	Итого за день:			43,890	47,906	185,865	1350	0,93	0,42	41,64	32,80	0,24	215,93	671,51	183,89	12,87	2148,5 7	286,77	26,27	226,31	
	3 день																				
	Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	1/24 (12)	20	0,492	0,033	1,131	7	0,02	0,01	0,80	0,00	0,00	3,52	10,79	3,65	0,12	16,43	0,00	0,00	0,00	
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66	
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80	
4	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,30	
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	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:		570	19,209	27,389	67,050	592	0,28	0,72	14,02	106,60	2,91	232,84	417,16	61,80	7,40	803,84	70,31	40,63	118,21	

Обед																					
1	Помидоры соленые порциями	T/24 (12)	60	0,558	0,056	2,008	11	0,01	0,01	9,00	0,00	0,00	6,00	21,00	9,00	0,48	151,20	0,00	0,36	0,00	
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)	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	
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	0,50	
6	Плов из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,6	
7	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	
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	Булочка "Фантазия"	24 (25)	50	3,323	6,106	26,133	173	0,03	0,03	0,02	0,03	0,15	12,84	40,79	6,82	0,61	71,43	10,94	5,12	20,2	
Итого за обед:			803	21,640	27,995	96,945	726	0,37	0,24	31,05	18,06	0,21	113,77	374,53	101,47	5,62	952,07	93,44	14,93	122,0	
Итого за день:				40,849	55,385	163,995	1318	0,65	0,96	45,07	124,66	3,11	346,61	791,69	163,27	13,01	1755,91	163,75	55,46	240,2	
4 день																					
Завтрак																					
1	Сосиски или котлеты "Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,0	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,0	
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	0,00	2,57	4,80	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,3	
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	4,82	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0	
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,0	
6	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	1/170	1,293	0,320	13,652	63	0,07	0,05	102,00	0,00	0,00	57,80	39,10	22,10	0,51	334,90	2,99	0,75	25,4	
7	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	8,83	10,5	
Итого за завтрак:			670	18,882	18,381	84,174	578	0,22	0,18	103,39	11,03	1,20	293,78	297,65	73,67	3,14	572,58	139,19	8,04	45,3	
Обед																					
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,0	
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,	
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,	
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	0,1	
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,	
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,	
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,	
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,	
9	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,	
10	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,	

		968	28,530	28,748	115,498	835	0,51	0,48	121,79	84,53	8,06	234,18	493,17	126,73	6,38	1793,8 ₄	323,14	37,11	359,18	
	Итого за обед:																			
			47,412	47,130	199,671	1412	0,72	0,67	225,18	95,56	9,25	527,96	790,82	200,40	9,52	2366,4 ₂	462,33	45,15	404,50	
	Итого за день:																			
	5 день																			
	Завтрак																			
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	34,99
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 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:		550	21,610	18,247	89,731	610	0,14	0,44	15,17	71,58	0,47	285,75	344,38	57,80	5,01	665,24	85,37	31,98	63,23
	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	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)	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	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	163	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
6	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
7	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	14,503	59	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,72	2,41	2,63	0,35	39,40	0,20	0,04	1,76
8	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
9	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:		858	30,065	26,366	116,082	822	0,51	0,25	14,52	79,83	0,09	132,01	476,73	210,91	9,15	1260,8 ₀	322,59	21,49	155,36
	Итого за день:			51,675	44,613	205,813	1431	0,66	0,69	29,69	151,41	0,56	417,76	821,11	268,61	14,16	1926,0 ₃	407,96	53,47	218,51
	Итого за неделю:		228,793	238,638	948,660	6858	3,98	4,88	419,13	4259,0 ₂	15,06	2244,1 ₃	4058,86	1035,9 ₈	64,18	9815,3 ₅	1726,6 ₇	225,82	1370,1	
	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	17,9
2	Какао-напиток "Витоска", 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	17,6
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,1
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/115	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,

		625	22,105	21,437	82,453	611	0,38	0,68	13,48	188,30	1,94	515,66	496,65	81,48	5,43	586,51	55,55	42,80	64,57	
Итого за завтрак :																				
Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	164,41	23,84	1,89	23,01
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)	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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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
6	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
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)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
Итого за обед:			800	23,371	25,666	93,336	698	0,39	0,20	15,02	15,02	0,06	186,08	303,76	101,11	4,78	912,20	255,98	8,73	64,82
Итого за день:				45,476	47,103	175,789	1309	0,77	0,88	28,50	203,32	2,00	701,74	800,40	182,59	10,21	1498,71	311,53	51,34	129,39
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)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,05	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Огурцы соленые порциями	1/24 (12)	15	0,101	0,014	0,244	2	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	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	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69
7	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:			690	18,597	22,659	82,355	608	0,38	0,27	51,15	36,33	7,37	144,77	311,46	84,11	3,66	1140,33	176,54	32,07	411,32
Обед																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	90	0,896	8,583	5,751	104	0,03	0,03	4,93	0,00	0,00	21,90	34,06	15,21	0,66	198,09	39,72	2,93	20,63
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	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	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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	15,255	10,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,92
7	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

8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
	Итого за обед:		853	26,261	39,765	94,718	842	0,84	0,39	23,34	18,04	0,06	228,44	579,97	227,78	9,67	1276,67	216,92	13,38	108,89
	Итого за день:			44,858	62,424	177,073	1450	1,22	0,66	74,49	54,37	7,43	373,21	891,43	311,89	13,33	2417,00	393,46	45,45	520,21
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Кофейный напиток с молоком *	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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
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	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	40	0,105	0,032	8,445	34	0,00	0,00	2,45	0,00	0,00	5,90	3,96	3,13	0,20	25,81	0,21	0,03	1,36
	Итого за завтрак:		570	24,238	17,072	79,717	569	0,14	0,41	15,22	38,26	0,42	284,88	396,52	85,81	5,88	804,44	80,84	35,94	65,04
	Обед																			
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	60	0,623	7,548	4,598	89	0,03	0,02	2,68	0,00	0,00	12,03	22,54	9,82	0,38	156,34	44,72	2,49	15,34
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)	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
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	63,54	0,00	13,12
5	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	200	13,828	10,975	11,440	200	0,13	0,08	18,31	0,04	0,00	45,50	167,07	43,99	2,09	588,63	39,05	16,87	119,87
6	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
7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Печенье "Овсяное"	(12)	40	1,271	5,328	20,336	134	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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	42,40	43,80	12,80	0,58	53,80	4,40	2,40	0,00
	Итого за обед:		828	27,028	31,312	99,778	789	0,86	0,25	50,71	12,06	0,06	208,17	434,05	149,49	7,09	1344,54	163,03	24,36	176,06
	Итого за день:			51,266	48,383	179,495	1358	0,80	0,66	65,93	50,32	0,48	493,05	830,58	235,31	12,97	2148,98	243,87	60,30	241,06
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки "Нежные" отварные	(25)	90	10,258	13,873	9,071	202	0,12	0,12	0,87	9,51	0,11	35,52	135,79	18,57	1,62	223,09	18,87	2,74	40,61
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,4
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	0,0
4	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,0
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	7,3
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	132,3

Обед																				
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	70	0,945	3,012	2,683	42	0,03	0,03	11,40	0,00	0,00	15,98	25,82	9,70	0,62	112,76	1,50	1,10	6,21
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	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 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61
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
	Итого за обед:		808	21,161	28,208	102,293	748	0,47	0,26	34,11	24,93	0,17	154,62	404,15	115,94	6,14	910,93	84,44	11,64	111,15
	Итого за день:			39,662	48,475	192,080	1363	0,77	0,45	73,07	47,06	0,41	271,77	697,25	185,63	10,34	1445,45	203,60	17,26	301,81
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
2	Рис припущенный *	512 (21)	120	2,362	2,866	27,086	144	0,12	0,02	0,00	10,08	0,05	9,80	57,11	18,62	0,42	35,90	64,35	5,54	18,32
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	(25)	20	0,278	1,688	1,657	23	0,01	0,01	6,49	0,00	0,00	3,20	8,08	2,93	0,11	24,71	2,98	0,56	5,19
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 изделия (без крема)	(0)	50	3,346	5,654	26,969	172	0,03	0,05	0,06	12,81	0,10	29,90	51,85	15,19	0,55	73,67	4,91	1,91	7,44
	Итого за завтрак:		510	18,908	19,349	83,023	582	0,32	0,18	7,34	63,50	0,25	152,98	327,80	76,12	3,28	439,80	97,48	22,04	107,50
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	80	0,992	3,840	6,355	64	0,02	0,01	19,04	0,00	0,00	30,98	23,21	11,41	0,46	192,30	2,17	1,26	9,31
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим, томатами	140 (21)	250	2,338	2,178	17,844	100	0,09	0,06	11,19	7,22	0,03	22,04	66,57	26,02	0,96	411,33	56,18	0,27	29,4
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	13,1
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	0,5
5	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	51,4
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	37,9
7	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	0,0
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	0,0
9	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,0

		918	28,806	29,721	114,204	840	0,62	0,85	46,12	42,89	0,17	315,78	579,50	158,57	10,69	1664,7 2	298,57	27,25	152,76
Итого за обед:			47,714	49,069	197,227	1421	0,94	1,03	53,45	106,38	0,42	468,76	907,30	234,68	13,97	2104,5 2	396,05	49,28	260,29
Итого за день:																			

Всего: 13870 : 10 = 1387 ккал

Всего: 456,925 : 10 = 45,693 грамм белка

Всего: 498,189 : 10 = 49,819 грамм жира

Всего: 1890,017 : 10 = 189,002 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,пироженое,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

