

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ №

« 01 » сентября 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного питания  
для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ  
на осенний период 2023 г.  
стоимостью 158-00 р. ( субсидия и родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/5	(25)	205	5,452	3,112	32,446	180	0,10	0,12	0,52	50,40	0,01	117,35	139,46	31,16	1,14	151,41	43,39	5,20	22,47
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	Пицца "Маргарита"	(0)	100	10,145	10,893	18,077	211	0,04	0,13	1,93	3,89	0,41	332,32	218,87	25,08	0,68	108,38	11,52	6,71	10,19
4	фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>635</b>	<b>20,064</b>	<b>17,529</b>	<b>77,910</b>	<b>550</b>	<b>0,38</b>	<b>0,66</b>	<b>22,71</b>	<b>186,81</b>	<b>1,76</b>	<b>629,13</b>	<b>491,38</b>	<b>84,90</b>	<b>4,94</b>	<b>795,48</b>	<b>69,08</b>	<b>14,89</b>	<b>68,21</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Каша геркулесовая молочная жидкая 200/10	257 (12)	210	5,505	9,761	26,291	215	0,12	0,13	0,55	75,96	0,11	131,12	174,76	46,70	1,19	124,94	44,66	9,67	30,87
2	Сырники из творога (2 шт. по 50 гр. ) *	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
3	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
4	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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	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
6	фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>705</b>	<b>22,052</b>	<b>19,119</b>	<b>94,494</b>	<b>638</b>	<b>0,20</b>	<b>0,37</b>	<b>14,54</b>	<b>84,00</b>	<b>0,32</b>	<b>298,92</b>	<b>388,85</b>	<b>85,51</b>	<b>5,56</b>	<b>615,26</b>	<b>87,35</b>	<b>35,39</b>	<b>69,95</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>42,116</b>	<b>36,648</b>	<b>172,404</b>	<b>1188</b>	<b>0,59</b>	<b>1,03</b>	<b>37,26</b>	<b>270,81</b>	<b>2,09</b>	<b>928,05</b>	<b>880,23</b>	<b>170,41</b>	<b>10,50</b>	<b>1410,74</b>	<b>156,43</b>	<b>50,27</b>	<b>138,17</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	20	0,524	0,038	1,243	7	0,02	0,01	2,00	0,00	0,00	4,00	12,40	4,20	0,14	19,80	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72	82,97

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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Сырная палочка *	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
6	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>620</b>	<b>22,895</b>	<b>26,817</b>	<b>53,417</b>	<b>547</b>	<b>0,25</b>	<b>0,71</b>	<b>8,74</b>	<b>53,49</b>	<b>3,61</b>	<b>266,02</b>	<b>455,28</b>	<b>67,53</b>	<b>8,28</b>	<b>554,16</b>	<b>106,99</b>	<b>45,68</b>	<b>102,09</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Овощи запеченные в яичной заливке ( капуста цветная, горошек, томаты свежие)	290 (5)	210	14,083	20,151	5,603	260	0,11	0,51	9,41	60,03	2,69	130,20	265,17	28,29	3,16	306,82	25,44	32,10	70,94
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	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
4	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	75	7,389	10,675	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,26	45,65	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>665</b>	<b>23,151</b>	<b>31,073</b>	<b>66,861</b>	<b>640</b>	<b>0,29</b>	<b>0,67</b>	<b>23,53</b>	<b>63,08</b>	<b>2,96</b>	<b>226,87</b>	<b>435,70</b>	<b>71,42</b>	<b>8,54</b>	<b>844,93</b>	<b>37,28</b>	<b>44,78</b>	<b>103,29</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>46,046</b>	<b>57,889</b>	<b>120,278</b>	<b>1186</b>	<b>0,54</b>	<b>1,39</b>	<b>32,27</b>	<b>116,57</b>	<b>6,56</b>	<b>492,89</b>	<b>890,98</b>	<b>138,95</b>	<b>16,82</b>	<b>1399,09</b>	<b>144,27</b>	<b>90,46</b>	<b>205,38</b>
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
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	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	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	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>629</b>	<b>23,626</b>	<b>19,961</b>	<b>89,918</b>	<b>634</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>19,71</b>	<b>56,11</b>	<b>0,29</b>	<b>178,91</b>	<b>372,13</b>	<b>84,98</b>	<b>4,31</b>	<b>1280,69</b>	<b>172,10</b>	<b>25,72</b>	<b>168,46</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	80	0,744	0,150	2,906	16	0,05	0,03	20,00	0,00	0,00	11,20	20,80	16,00	0,72	232,00	1,60	0,31	16,00
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,396	11,562	10,301	191	0,08	0,05	0,53	30,65	0,17	54,17	134,00	21,62	1,51	204,10	29,23	13,69	67,28
3	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,557	7,351	16,006	140	0,09	0,07	13,25	0,00	0,00	36,50	71,93	31,99	1,10	461,78	25,37	2,69	40,75
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	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 "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>682</b>	<b>20,099</b>	<b>28,275</b>	<b>87,188</b>	<b>684</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>36,69</b>	<b>33,69</b>	<b>0,39</b>	<b>151,44</b>	<b>334,33</b>	<b>96,73</b>	<b>5,73</b>	<b>1023,06</b>	<b>63,75</b>	<b>23,48</b>	<b>140,94</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,725</b>	<b>48,237</b>	<b>177,106</b>	<b>1317</b>	<b>0,70</b>	<b>0,47</b>	<b>56,40</b>	<b>89,80</b>	<b>0,68</b>	<b>330,36</b>	<b>706,46</b>	<b>181,71</b>	<b>10,04</b>	<b>2303,75</b>	<b>235,85</b>	<b>49,20</b>	<b>309,40</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				

1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45	
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40	
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	Булочка молочная *	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74	
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>620</b>	<b>26,456</b>	<b>13,410</b>	<b>104,441</b>	<b>644</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>14,35</b>	<b>9,24</b>	<b>0,49</b>	<b>259,10</b>	<b>376,37</b>	<b>65,90</b>	<b>5,87</b>	<b>634,81</b>	<b>74,88</b>	<b>36,54</b>	<b>62,75</b>	
<b>Завтрак 2</b>																					
1	Каша манная молочная жидкая м/н 200/10*	311 (21)	210	5,016	8,436	28,649	211	0,05	0,14	0,55	75,96	0,11	122,44	109,64	16,96	0,49	158,17	43,06	1,94	24,17	
2	Пирог открытый с творогом и курагой	14 (25)	170	16,667	9,538	76,420	340	0,10	0,21	0,63	0,09	0,22	122,95	233,38	45,95	2,10	467,03	36,94	21,70	38,55	
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62	
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44	
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>727</b>	<b>22,335</b>	<b>18,347</b>	<b>126,813</b>	<b>644</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>10,52</b>	<b>76,04</b>	<b>0,33</b>	<b>277,52</b>	<b>372,54</b>	<b>83,18</b>	<b>6,37</b>	<b>838,11</b>	<b>81,15</b>	<b>23,79</b>	<b>74,78</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>48,791</b>	<b>31,757</b>	<b>231,255</b>	<b>1288</b>	<b>0,36</b>	<b>0,76</b>	<b>24,87</b>	<b>85,28</b>	<b>0,82</b>	<b>536,62</b>	<b>748,91</b>	<b>149,07</b>	<b>12,24</b>	<b>1472,92</b>	<b>156,03</b>	<b>60,32</b>	<b>137,53</b>	
<b>5 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	100	15,287	9,444	6,107	171	0,08	0,06	1,12	12,55	0,13	47,35	170,11	24,27	1,82	292,91	72,21	16,79	95,49	
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 овощной по " Болгарски"	(0)	50	1,148	2,121	5,405	45	0,04	0,05	16,84	0,00	0,00	14,93	26,52	15,15	0,63	194,56	28,13	0,77	13,31	
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	Арбуз свежий порциями	627 (21)	180	0,913	0,169	10,136	46	0,07	0,11	12,60	0,00	0,00	25,20	12,60	403,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>750</b>	<b>23,933</b>	<b>16,364</b>	<b>78,972</b>	<b>559</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>30,60</b>	<b>27,67</b>	<b>0,21</b>	<b>140,75</b>	<b>363,74</b>	<b>489,61</b>	<b>6,68</b>	<b>662,72</b>	<b>206,89</b>	<b>17,61</b>	<b>121,32</b>	
<b>Завтрак 2</b>																					
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	110	1,180	10,412	7,579	129	0,01	0,03	3,96	0,00	0,00	44,38	39,73	19,67	1,30	236,95	138,36	3,94	23,12	
2	Гуляш из куриной грудки с черносливом 55/55	(25)	110	13,396	7,588	11,563	168	0,06	0,01	1,61	0,02	0,00	28,53	124,91	28,06	1,42	368,25	62,84	17,04	92,20	
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52	
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	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	
6	Арбуз свежий порциями	(12)	180	0,913	0,169	10,136	46	0,07	0,11	12,60	0,00	0,00	25,20	12,60	403,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>857</b>	<b>23,173</b>	<b>23,000</b>	<b>97,827</b>	<b>691</b>	<b>0,40</b>	<b>0,22</b>	<b>21,01</b>	<b>15,14</b>	<b>0,07</b>	<b>178,21</b>	<b>381,30</b>	<b>513,17</b>	<b>7,74</b>	<b>848,86</b>	<b>308,18</b>	<b>21,06</b>	<b>128,47</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>47,106</b>	<b>39,364</b>	<b>176,799</b>	<b>1250</b>	<b>0,76</b>	<b>0,48</b>	<b>51,61</b>	<b>42,81</b>	<b>0,28</b>	<b>318,96</b>	<b>745,04</b>	<b>1002,78</b>	<b>14,41</b>	<b>1511,58</b>	<b>515,07</b>	<b>38,67</b>	<b>249,79</b>	
<b>6 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					

1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	150	13,446	15,781	28,789	311	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,031	16	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,07
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)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
5	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>542,5</b>	<b>17,227</b>	<b>22,452</b>	<b>75,213</b>	<b>572</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>13,05</b>	<b>14,08</b>	<b>0,06</b>	<b>48,34</b>	<b>59,99</b>	<b>22,09</b>	<b>4,13</b>	<b>411,06</b>	<b>112,36</b>	<b>3,67</b>	<b>19,45</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Перец сладкий порциями	(1)	35	0,384	0,033	1,640	8	0,03	0,03	70,00	0,00	0,00	2,80	5,60	2,45	0,17	57,05	1,05	0,04	2,45
2	Гуляш из свинины 65/65	401 (12)	130	11,514	21,380	3,744	253	0,37	0,11	1,27	0,03	0,00	15,15	149,81	24,23	1,67	280,34	48,50	1,42	28,42
3	Пюре картофельное *	(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
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	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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	Фрукты свежие(яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>745</b>	<b>18,202</b>	<b>26,874</b>	<b>74,081</b>	<b>609</b>	<b>0,67</b>	<b>0,31</b>	<b>96,76</b>	<b>28,43</b>	<b>0,07</b>	<b>119,50</b>	<b>327,33</b>	<b>90,97</b>	<b>7,52</b>	<b>1514,27</b>	<b>154,42</b>	<b>2,69</b>	<b>85,56</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>35,428</b>	<b>49,126</b>	<b>149,294</b>	<b>1181</b>	<b>0,74</b>	<b>0,36</b>	<b>109,82</b>	<b>42,51</b>	<b>0,13</b>	<b>167,84</b>	<b>387,32</b>	<b>113,06</b>	<b>11,65</b>	<b>1925,33</b>	<b>266,78</b>	<b>6,36</b>	<b>105,01</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>263,212</b>	<b>263,021</b>	<b>1027,135</b>	<b>7529</b>	<b>3,69</b>	<b>4,48</b>	<b>312,22</b>	<b>647,79</b>	<b>10,55</b>	<b>2774,73</b>	<b>4358,94</b>	<b>1755,97</b>	<b>75,67</b>	<b>10023,41</b>	<b>1474,43</b>	<b>295,29</b>	<b>1145,27</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/5	257 (12)	205	2,036	3,515	25,623	142	0,09	0,03	0,07	18,23	0,06	21,07	52,40	15,09	0,35	41,46	47,52	4,30	15,72
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
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	18,86
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>19,270</b>	<b>17,489</b>	<b>79,233</b>	<b>551</b>	<b>0,38</b>	<b>0,64</b>	<b>13,53</b>	<b>157,54</b>	<b>1,88</b>	<b>464,49</b>	<b>415,54</b>	<b>70,35</b>	<b>4,23</b>	<b>504,41</b>	<b>64,40</b>	<b>21,29</b>	<b>71,54</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Каша ячневая молочная жидкая м/н 250/10*	248 (5)	260	6,972	9,172	40,397	272	0,13	0,18	0,66	86,73	0,11	178,63	254,06	36,55	1,07	235,54	79,48	18,70	61,71
2	Сырники из творога (2 шт. по 50 гр. ) *	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
3	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
4	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
5	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>620</b>	<b>26,945</b>	<b>21,980</b>	<b>94,942</b>	<b>685</b>	<b>0,37</b>	<b>0,79</b>	<b>9,95</b>	<b>227,30</b>	<b>1,67</b>	<b>479,55</b>	<b>565,07</b>	<b>76,26</b>	<b>2,06</b>	<b>531,02</b>	<b>131,70</b>	<b>46,74</b>	<b>118,73</b>

	<b>Итого за день:</b>			46,216	39,469	174,175	1237	0,75	1,42	23,48	384,83	3,55	944,05	980,61	146,61	6,29	1035,4 4	196,10	68,03	190,27
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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)	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	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
6	Арбуз свежий порциями	(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		820	19,235	21,534	94,018	647	0,45	0,35	28,40	40,98	6,55	139,69	328,46	530,16	5,97	1098,0 8	193,90	30,41	283,92
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Биточки ,котлеты из кальмаров и трески	353 (12)	100	10,797	9,815	5,407	153	0,08	0,07	0,34	2,33	0,68	29,15	177,36	39,82	1,36	123,89	62,75	13,82	243,98
2	Пюре картофельное	(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
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	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
5	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
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		700	18,577	20,584	88,452	613	0,38	0,24	25,83	30,76	0,77	138,62	378,63	109,33	7,46	1339,1 9	179,76	18,80	308,67
	<b>Итого за день:</b>			37,812	42,119	182,470	1260	0,83	0,60	54,24	71,73	7,32	278,30	707,09	639,49	13,43	2437,2 7	373,66	49,21	592,59
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	190	18,510	14,798	37,936	359	0,06	0,32	0,82	7,68	0,54	184,40	271,44	32,43	1,39	174,83	12,96	33,91	54,11
2	Соус брусничный	(0)	30	0,028	0,024	5,152	21	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	1,33	0,80	0,30	0,03	4,72	0,00	0,00	0,00
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Фрукты свежие (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
5	Слойка детская	(25)	80	4,834	5,234	38,650	221	0,04	0,04	0,07	0,12	0,14	26,48	57,03	9,16	0,67	74,45	21,30	5,20	14,11
	<b>Итого за завтрак:</b>		637	23,990	20,108	101,923	685	0,15	0,39	16,03	7,80	0,68	238,82	351,19	57,36	5,51	599,01	36,38	39,45	77,29
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	180	22,692	11,594	24,708	294	0,06	0,34	0,31	0,08	0,38	215,49	301,13	32,13	0,98	162,29	60,48	40,79	48,19
2	Соус шоколадный (шоколад,молоко,крахмал)	(25)	20	0,595	1,821	4,570	37	0,00	0,02	0,07	6,89	0,00	14,87	11,19	1,58	0,02	17,21	1,11	0,25	2,46
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	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
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

	<b>Итого за завтрак 2:</b>		580	27,122	19,172	77,215	590	0,13	0,41	12,43	6,99	0,47	263,07	367,37	53,79	4,87	555,19	71,14	45,87	70,56
	<b>Итого за день:</b>			51,111	39,280	179,138	1275	0,27	0,80	28,46	14,79	1,16	501,89	718,55	111,16	10,38	1154,2 <sub>1</sub>	107,52	85,31	147,85
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Омлет натуральный	340 (21)	180	15,074	19,250	3,080	246	0,08	0,55	0,60	46,16	3,11	128,05	273,16	20,46	3,12	221,10	87,32	37,55	74,67
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	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
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Бананы свежие	(21)	1/170	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
	<b>Итого за завтрак:</b>		620	23,229	26,108	82,715	659	0,29	0,74	17,87	70,88	3,23	235,65	474,59	139,19	6,64	1057,9 <sub>2</sub>	101,74	42,53	101,39
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем)	(0)	200	15,612	23,730	4,512	294	0,12	0,45	38,41	8,29	1,99	266,99	307,98	47,14	3,22	359,18	106,62	28,39	50,38
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	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
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		590	19,362	26,565	51,996	525	0,19	0,48	51,46	8,32	2,02	301,93	361,81	68,71	7,29	772,53	122,58	31,68	71,57
	<b>Итого за день:</b>			42,591	52,673	134,711	1183	0,49	1,22	69,33	79,20	5,25	537,58	836,40	207,90	13,93	1830,4 <sub>5</sub>	224,32	74,21	172,96
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	100	11,803	19,026	6,316	201	0,19	1,42	11,76	3936,0 <sub>0</sub>	0,00	26,26	240,51	22,15	5,14	246,40	112,63	31,92	182,36
2	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
3	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
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)	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
6	Корж Молочный с сахарной пудрой К.Ц. (Оля)	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
7	Арбуз свежий порциями	(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		805	22,165	27,172	107,189	719	0,55	1,62	27,33	3963,9 <sub>7</sub>	0,14	142,81	480,46	538,01	10,72	583,61	230,57	33,45	199,03
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Печень с яблоками луком соусом " Помидорка" ( 60/10/40/30 )	(25)	140	13,218	16,790	13,851	259	0,22	1,56	15,82	4340,9 <sub>2</sub>	0,00	24,53	261,69	23,69	6,58	405,44	45,49	35,16	192,83
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	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	Булочка с шоколадной начинкой, сахарной пудрой	(25)	55	2,572	5,338	26,032	162	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,91	24,96	4,42	0,37	32,47	11,30	3,40	9,07
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>622</b>	<b>22,429</b>	<b>26,764</b>	<b>97,405</b>	<b>720</b>	<b>0,41</b>	<b>1,62</b>	<b>18,66</b>	<b>4356,0<sub>6</sub></b>	<b>0,09</b>	<b>87,54</b>	<b>442,71</b>	<b>75,95</b>	<b>9,42</b>	<b>624,57</b>	<b>163,76</b>	<b>38,64</b>	<b>215,04</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,594</b>	<b>53,936</b>	<b>204,594</b>	<b>1482</b>	<b>0,96</b>	<b>3,23</b>	<b>46,00</b>	<b>8320,0<sub>3</sub></b>	<b>0,23</b>	<b>230,35</b>	<b>923,17</b>	<b>613,96</b>	<b>20,13</b>	<b>1188,1<sub>7</sub></b>	<b>394,33</b>	<b>72,09</b>	<b>414,06</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	66,11	2,67	23,39
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	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81
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	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>587</b>	<b>19,861</b>	<b>23,793</b>	<b>84,809</b>	<b>633</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>13,01</b>	<b>6,51</b>	<b>0,06</b>	<b>92,03</b>	<b>151,66</b>	<b>58,19</b>	<b>3,88</b>	<b>578,51</b>	<b>183,50</b>	<b>5,86</b>	<b>35,09</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Свинина тушеная с капустой свежей 75/180	635 (1)	255	18,528	27,171	19,839	373	0,53	0,23	52,11	0,35	0,00	144,93	265,24	70,77	3,69	1051,4 <sub>1</sub>	139,08	3,02	61,70
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	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
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 (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
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>665</b>	<b>23,209</b>	<b>30,424</b>	<b>77,204</b>	<b>650</b>	<b>0,69</b>	<b>0,29</b>	<b>64,15</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>	<b>201,13</b>	<b>364,33</b>	<b>105,18</b>	<b>8,25</b>	<b>1482,7<sub>0</sub></b>	<b>154,59</b>	<b>6,39</b>	<b>79,42</b>

**Всего: 15409 : 24 = 642 ккал**

**Всего: 528,605 : 24 = 22,025 грамм белка**

**Всего: 559,714 : 24 = 23,321 грамм жира**

**Всего: 2064,236 : 24 = 86,010 грамм углеводов**

**Экономист по ценам:**

**Технолог**

**Примечание:**

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

**5 - Диетический сборник.Изд.1989г.**

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

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

**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**