

20 2022 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного горячего питания (завтрак)
для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ
на осенний период 2022 года
стоимостью 150 р. (субсидия и родительская плата)**

№	Наименование блюд	Серв. и юм	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины									Минеральные вещества										
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг			B2, мг			С, мг			А, рет. экв.	D, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	J, мг	Se, мг	F, мкг	
								0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	0,001	0,001	0,001											0,001
1 неделя																											
1 день																											
Завтрак																											
1	Булгур с сыром на батоне 30г/50	(1)	80	9,253	7,788	22,877	199	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 "Полесная" (пшенино-кукурузная)	(25)	260	6,875	9,513	39,466	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	178,77	38,96	1,43	191,28	54,24	6,58	28,32							
3	Какао-напиток "Витохив", обогащенный витаминами (80,45)	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,28	137,34	1,80	128,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12							
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	120/шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,84	303,60	2,11	0,31	8,45							
5	Хлеб "Полесный" (из ржан.-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	46,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за завтрак:			690	21,107	20,518	98,654	664	0,52	0,74	22,12	222,90	2,24	618,82	512,98	94,23	5,25	751,32	65,88	13,29	67,89							
Завтрак 2																											
1	Каша пшеничная молочная жидкая с млс 250г/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,270	285	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	158,76	218,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42							
2	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,84	279,64	214,83	23,66	0,96	104,38	22,53	9,47	15,01							
3	Чай с сахаром 200г/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 (апельсин)	(12)	210	1,597	0,396	16,884	77	0,08	0,06	128,00	0,00	0,00	71,40	48,30	27,30	0,63	413,70	3,70	0,92	31,42							
5	Хлеб "Полесный" (из ржан.-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	46,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за завтрак 2:			810	21,775	20,024	111,612	714	0,36	0,39	128,05	86,15	1,75	638,42	534,99	109,66	5,25	811,31	77,84	43,50	68,85							
2 день																											
Завтрак																											
1	Брюквы, морковь, в салатной заправке	(0)	60	1,368	2,158	2,548	35	0,03	0,04	12,43	0,00	0,00	14,80	30,93	17,67	0,48	112,55	12,29	1,35	11,96							

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "СШ №1"
Л.С. Давыдова
2022г.



2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,746	21,399	3,314	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,86	97,02	41,72	82,97
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	6,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,63	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	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	5,557	36,531	210	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,11	8,40	0,63	71,33	13,17	5,37	13,11
	Итого за завтрак:		560	23,724	20,299	61,163	603	0,25	0,71	13,23	51,42	4,48	213,59	445,73	67,03	6,06	486,54	122,48	46,44	107,64
	Завтрак 2																			
1	Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем) измененная	(0)	200	19,812	26,730	6,612	346	0,12	0,45	38,41	8,29	1,99	266,99	307,98	47,14	3,22	359,19	106,62	28,39	50,36
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	3,63	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Булочка "Веселушка"	773 (21)	75	4,727	4,179	39,844	216	0,05	0,02	0,00	0,04	0,04	14,27	48,52	9,06	0,72	77,92	20,51	4,43	16,05
	Итого за завтрак 2:		486	20,498	27,909	53,098	598	0,17	0,47	38,46	8,33	2,03	285,89	363,68	60,03	4,67	437,11	127,13	32,82	68,43
	Итого за День:			44,222	57,208	114,262	1201	0,42	1,18	51,69	59,75	6,51	499,47	809,41	127,06	10,74	923,54	248,82	81,26	176,07
	Завтрак																			
1	Голубцы картофельные 102/42	(25)	144	7,924	6,546	8,599	125	0,06	0,05	11,70	0,05	0,00	37,77	92,99	21,88	1,27	313,20	57,01	6,97	46,74
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,961	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,59	0,90	45,54
3	Томаты свежие порциями	(12)	20	0,186	0,038	0,727	4	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,40	0,06	4,00
4	Напиток растворимый "Лакорик" 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	6,66	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	Конвертик с сыром	(25)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26
	Итого за завтрак:		649	21,995	20,378	81,606	598	0,36	0,36	29,53	53,17	1,30	379,50	449,33	97,77	4,35	1323,0	180,85	14,82	116,34
	Завтрак 2																			
1	Мылблы	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,06	0,05	0,90	8,23	0,18	43,72	165,01	26,70	1,98	241,63	75,82	15,63	83,15
2	Соус гранатовый	(25)	30	0,294	0,980	5,899	34	0,01	0,01	1,21	3,62	0,02	5,79	7,00	2,43	0,14	56,65	0,58	0,18	1,99
3	Рис отварной	511 (21)	180	3,654	5,394	41,716	230	0,19	0,03	0,00	19,44	0,09	18,83	89,21	28,93	0,68	55,82	135,30	6,56	28,31
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	3,63	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	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,581	12,219	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,90	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак 2:		580	19,629	12,401	67,800	541	0,38	0,10	2,15	32,09	0,29	101,46	327,20	79,29	4,73	410,10	211,70	24,36	113,46
	Итого за день:			41,624	32,780	169,405	1139	0,73	0,46	31,68	85,26	1,59	480,95	776,53	177,06	9,08	1733,1	392,56	39,19	229,79
	4 День																			
	Завтрак																			
1	Запеканка из творога	297 (12)	200	29,106	20,096	28,384	411	0,09	0,43	0,40	4,07	0,32	269,13	401,98	46,82	1,44	200,68	86,42	52,22	61,08
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,062	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,63	2,64	0,16	44,53	0,06	0,01	0,19

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	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочки домашняя	789 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01			
5	Арбуз порциями	(12)	170	0,862	0,160	9,572	43	0,07	0,10	11,90	0,00	0,00	23,80	17,90	390,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		860	33,237	25,954	80,751	680	0,18	0,55	12,62	4,05	0,34	329,23	455,54	439,39	4,45	283,63	99,61	55,98	71,27		
	Завтрак 2																					
1	Вареники пельмени отварные	354 (21)	200	25,213	12,682	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,09	0,42	239,44	334,58	35,70	1,09	180,32	67,20	45,32	53,54		
2	Молоко стуженое порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	35,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90		
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,64	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,79	11,41	0,01	0,02	0,62		
4	Фрукты свежие (яблоко)	120шт	60	0,408	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	Батон "Вкусный"	(25)	60	3,103	0,344	27,462	126	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	0,00	0,00
	Итого за завтрак 2:		617	30,370	16,177	85,703	601	0,12	0,50	15,98	36,08	0,42	324,06	404,50	56,97	4,55	597,33	71,12	49,26	89,50		
	5 День																					
	Завтрак																					
1	Копченая из груди Цыпленок	(0)	100	11,396	11,562	10,200	190	0,08	0,05	0,53	30,65	0,17	54,17	134,00	21,62	1,61	204,10	29,23	13,69	67,28		
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,483	211	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,85	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52		
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,286	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	90,75	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	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(09)	60	2,094	0,369	22,056	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Косточковые плоды (слива)	627 (21)	100	0,676	0,282	9,178	42	0,05	0,04	10,00	0,00	0,00	20,00	20,00	9,00	0,50	214,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		680	20,003	17,297	91,795	603	0,40	0,15	12,06	45,77	0,24	164,62	362,04	95,72	5,36	711,11	148,32	14,01	83,21		
	Завтрак 2																					
1	Салат из свежих с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,80	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	126,75	3,58	21,02		
2	Гуаш из куриной грудки ** (охи) с черносливом	(25)	100	12,178	8,896	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		
3	Каша гречневая расычитанная *	506 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,21	0,12	0,00	12,80	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,16		
4	Чай с молоком натуральной 160/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,630	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,49	0,82	58,10	3,96	0,88	6,80		
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,196	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	0,00	0,00
6	Хлебшук школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак 2:		620	24,172	22,896	87,058	651	0,48	0,28	5,36	37,22	0,06	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	0,00	0,00
	6 День																					
	Завтрак																					
1	Булгурборд с сыром на батоне 20/30	3 (21)	55	7,107	6,423	13,726	141	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	230,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,56	0,00		
2	Вареники отварные (пром. произ.) с картофелем	726 (21)	200	7,134	6,403	51,657	293	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00	0,00		

3	Масло сливочное	96 (21)	10	0,068	6,815	0,000	0,000	62	0,00	0,01	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,10	0,28
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	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	0,349	22,065	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	115	0,389	0,043	10,774	46	0,03	0,02	11,90	0,00	0,00	0,00	18,40	12,60	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10
Итого за завтрак:			650	16,950	20,074	106,954	676	0,22	0,18	11,71	40,05	0,39	348,24	273,43	58,08	5,14	481,83	246,53	3,97	8,38	
Завтрак 2																					
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,928	0,188	3,633	20	0,08	0,04	25,90	0,00	0,00	0,00	14,00	20,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Котлеты, биточки, шницелы рубленные из говядины и свинины с луком	416 (12)	100	11,887	20,889	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	0,00	0,00	48,29	165,86	28,96	2,50	222,62	91,90	2,66	34,42
3	Пюре картофельное *	(25)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	182,58	0,90	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	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)	40	1,386	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	18,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлебужек шкотовый (из пшеничной муки)	(0)	30	1,500	0,285	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	63,60	66,70	19,20	0,87	80,70	6,80	3,60	0,00
7	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	115шт	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10
Итого за завтрак 2:			776	19,466	26,300	87,358	664	0,66	0,34	49,39	28,40	0,07	233,04	443,82	135,92	9,86	1747,70	205,10	7,85	108,06	
Итого за день:				38,416	46,374	194,312	1340	0,88	0,50	61,11	68,46	0,46	579,29	717,25	194,00	15,00	2209,50	451,63	11,82	116,43	
Итого за неделю:				272,925	258,227	1033,55	7550	4,10	4,73	339,37	645,67	13,61	3754,64	5065,78	1501,42	88,70	8986,70	1829,03	332,30	1000,81	
2 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	280	2,545	6,637	31,854	187	0,12	0,04	0,08	31,72	0,11	26,89	65,87	18,88	0,43	52,18	58,84	5,36	19,55	
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,78	8,48	0,82	56,10	3,96	0,89	8,90	
3	Хачапури с сыром и творогом	650 (13)	100	12,602	10,161	26,555	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,50	0,85	102,65	3,94	14,24	18,86	
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	120шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,94	333,60	2,11	0,31	8,45	
Итого за завтрак:			690	17,063	17,877	80,282	550	0,22	0,30	12,69	63,09	0,59	365,47	351,01	62,86	4,75	546,51	68,85	29,79	65,66	
Завтрак 2																					
1	Каша геркулесовая молочная жидкая 250/10	257 (12)	260	6,866	10,701	32,636	256	0,15	0,16	0,60	88,94	0,11	163,37	217,79	58,38	1,48	155,64	55,82	12,07	38,52	
2	Сырники из творога	294 (12)	70	10,021	6,356	13,488	152	0,03	0,15	0,13	6,83	0,15	96,49	132,50	14,27	0,41	71,28	29,13	17,77	20,72	
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	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,05	0,26	24,80	0,00	53,06	39,59	5,88	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80	
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	0,00
Итого за завтрак 2:			690	19,668	18,328	77,134	552	0,19	0,36	2,92	119,17	0,26	317,34	382,85	80,66	2,14	304,37	88,06	30,73	69,06	
Итого за день:				38,731	38,205	157,416	1102	0,41	0,66	16,50	182,27	0,85	692,91	743,86	143,52	6,90	860,88	156,91	61,62	124,72	

2 День																				
Завтрак																				
1	Тертельи рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	13,892	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,58	148,00	27,87	0,83	285,41	131,41	28,40	281,31
2	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	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	Сырная палочка *	(25)	40	3,987	7,283	16,933	149	0,03	0,04	0,04	2,44	0,15	88,56	64,95	7,94	0,42	45,68	9,43	4,81	9,91
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за завтрак:			690	21,284	24,632	79,382	624	0,44	0,30	44,74	50,01	7,65	207,29	384,18	97,20	4,15	1250,5	243,64	34,98	422,50
Завтрак 2																				
1	Горбуша запеченная с салом, мороженом, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,98
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	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 "Веселушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	28,563	144	0,03	0,01	0,09	0,02	0,02	9,52	32,35	8,04	0,48	51,85	13,67	2,96	12,03
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	120шт	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 2:			680	23,457	20,408	85,228	618	0,42	0,31	25,72	44,45	9,16	214,61	407,41	100,72	6,88	1477,5	193,39	38,48	378,00
Итого за день:				44,742	45,040	164,610	1243	0,86	0,62	70,47	94,46	18,81	421,90	791,59	197,93	10,82	2728,1	437,03	73,45	800,60
3 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	200	19,464	15,577	39,933	378	0,07	0,34	0,86	8,08	0,57	194,10	286,72	34,14	1,48	184,03	13,64	35,69	56,96
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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	130шт	0,439	0,040	12,179	61	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,88	361,40	2,29	0,34	9,15
4	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	28,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,68	6,08	0,51	48,73	13,76	4,42	11,09
Итого за завтрак:			590	23,444	20,497	80,415	640	0,14	0,40	13,95	8,15	0,70	235,68	346,89	55,75	5,88	594,16	29,71	40,48	77,20
Завтрак 2																				
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	200	22,310	13,578	29,527	330	0,11	0,34	0,30	8,06	0,36	226,73	322,05	41,32	1,20	159,92	171,73	41,75	52,43
2	Соус из куралл	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	39,03	0,00	0,00	0,00
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 "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,68	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
5	Фрукты свежие (яблочки)	(12)	80шт	0,603	0,150	5,424	29	0,03	0,02	48,00	0,00	0,00	27,20	18,40	10,40	0,24	167,60	1,41	0,35	11,97
Итого за завтрак 2:			570	26,517	18,610	91,539	640	0,17	0,40	48,45	9,13	0,50	278,52	392,83	64,27	2,83	405,28	186,91	46,52	75,49
Итого за день:				49,961	39,100	181,953	1280	0,31	0,80	62,40	17,27	1,20	514,21	739,73	120,02	8,41	990,44	216,62	86,98	152,69

4 день		Завтрак																			
1	Омлет с кабачками	(25)	200	16,211	20,831	4,187	269	0,09	0,59	2,23	49,40	3,33	133,27	292,57	24,15	3,39	287,14	34,28	40,17	80,55	
2	Кофейный напиток с молоком *	295 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,89	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,06	3,96	0,88	8,80	
3	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(9)	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 ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,698	4,631	29,610	175	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,76	7,00	0,52	50,44	10,98	4,48	10,93	
5	Фрукты свежие (манدارин)	(0)	80шт	0,541	0,150	5,736	28	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84	
Итого за завтрак:			560	23,782	27,585	61,858	591	0,28	0,74	32,96	74,20	4,18	268,24	474,13	81,83	5,99	658,66	49,42	45,60	206,12	
Завтрак 2																					
1	Омлет с морковью	348 (21)	200	12,183	14,519	6,486	205	0,09	0,46	1,62	47,06	2,27	134,96	246,38	35,29	2,63	280,56	59,54	27,92	84,26	
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	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,561	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	
4	Фрукты свежие (банан)	(21)	125шт	1,584	0,000	26,768	113	0,06	0,06	12,50	0,00	0,00	10,00	35,00	52,50	0,75	435,00	1,25	0,00	1,25	
5	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	55	3,116	8,354	30,256	209	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,86	24,96	4,42	0,36	32,47	11,29	3,39	8,04	
Итого за завтрак 2:			620	18,593	23,045	85,978	626	0,17	0,63	14,17	47,10	2,29	156,43	313,53	96,04	4,48	748,06	72,08	31,31	94,66	
Итого за день:				42,355	60,628	147,837	1216	0,45	1,27	47,13	121,30	6,47	424,67	787,67	177,86	10,48	1406,72	121,51	76,91	300,68	
5 День																					
Завтрак																					
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (27)	100	10,254	15,396	5,813	203	0,17	1,23	10,32	3399,72	0,00	25,40	210,67	20,44	4,48	221,34	112,03	28,17	180,59	
2	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,299	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	5,300	4,435	37,483	211	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	116,26	106,55	0,05	12,52	
4	Чай с сахаром 200/10 *	(29)	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	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,697	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	9,96	
6	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	
Итого за завтрак:			625	20,794	22,707	109,617	727	0,37	1,29	11,92	3414,87	0,15	95,94	409,34	78,98	7,94	502,20	250,66	31,91	183,50	
Завтрак 2																					
1	Печень с яблоками, луком с густым томатным соусом 50/50/30	(0)	130	11,988	3,490	16,612	146	0,18	1,29	12,01	3581,77	0,00	15,72	220,26	19,03	5,23	297,83	4,05	26,36	152,90	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,480	211	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	Слоика детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,04	0,04	0,06	12,10	0,18	24,22	51,13	8,01	0,59	66,23	17,90	3,46	10,45	
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	
Итого за завтрак 2:			627	22,887	12,202	107,882	633	0,39	1,37	14,91	3608,99	0,26	96,05	427,47	74,88	8,29	550,71	129,93	29,90	176,49	

Итого за день:																								
6 День																								
Завтрак																								
1	Вареники с дыглейскими сыром и картофелем	664 (25)	190	17,031	19,990	36,466	394	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	0,00	0,00	0,00	
2	Масло сливочное	96 (21)	2	0,014	1,363	0,000	12	0,00	0,00	0,00	8,00	0,02	0,48	0,60	0,00	0,00	0,52	0,00	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	
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	0,00	0,00	0,00	
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	0,00	0,00	0,00	
5	Арбуз порциями	(12)	170	0,862	0,160	9,572	43	0,07	0,10	11,90	0,00	0,00	23,80	11,90	380,90	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			602	19,917	21,685	68,506	648	0,07	0,10	11,94	8,00	0,02	40,28	21,97	385,30	2,53	0,78	121,95	0,02	0,06				
Завтрак 2																								
1	Плов из говядины 50/180	443 (21)	230	15,543	18,426	41,657	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				
2	Томаты свежие порциями	(12)	70	0,651	0,132	2,543	14	0,04	0,03	17,56	0,00	0,00	9,60	18,20	14,00	0,63	203,00	1,40	0,27	14,00				
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	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржан-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	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Арбуз порциями	(12)	200	1,014	0,189	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	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак 2:			770	18,460	19,135	86,469	596	0,53	0,30	33,23	0,02	0,00	112,81	360,44	546,03	7,56	660,62	61,56	10,77	97,31				
Итого за день:			39,077	40,820	154,966	1144	0,60	0,41	46,17	8,02	0,02	0,02	153,09	382,41	930,33	10,10	681,30	183,51	10,79	97,36				
Итого за неделю:			256,548	246,711	1024,48	7345	3,40	6,42	267,50	7447,1	8	26,75	2388,9	4282,05	1723,5	62,93	7699,3	1498,1	361,47	1836,0				
Среднее значение за период:																								
			44,12	42,08	171,90	1241	0,63	0,93	50,57	674,40	3,28	511,94	778,99	288,74	10,97	1390,	277,10	57,81	236,40					
Зсего: 14894 : 12 = 1241 ккал																								
Зсего: 529,473 : 12 = 44,123 грамм белка																								
Зсего: 504,938 : 12 = 42,078 грамм жира																								
Зсего: 2058,031 : 12 = 171,503 грамм углеводов																								
Зсего: 7,50 : 12 = 0,63 мг витамина В1																								
Зсего: 11,15 : 12 = 0,93 мг витамина В2																								
Зсего: 606,87 : 12 = 50,57 мг витамина С																								
Зсего: 8092,86 : 12 = 674,40 витамина А (ретинол)																								
Зсего: 39,36 : 12 = 3,28 мг витамина D																								
Зсего: 6143,31 : 12 = 511,94 мг кальция																								
Зсего: 9347,83 : 12 = 778,99 мг фосфора																								
Зсего: 3224,93 : 12 = 268,74 мг магния																								
Зсего: 131,63 : 12 = 10,97 мг железа																								
Зсего: 16686,11 : 12 = 1390,51 мг калия																								
Зсего: 3325,19 : 12 = 277,10 мг йода																								

Всего: 693,78 : 12 = 57,81 кгг селена
Всего: 2836,85 : 12 = 236,40 мгг фтора

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 №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.:изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.