

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

20 22 г.



Двухнедельное меню основного (организованного)альтернативного горячего питания (завтрак)
 для обучающихся 9-11 классов (2 смена) общеобразовательных школ
 на осенне-зимний период 2022 года
 стоимостью 150-00 субсидия и родительская плата)



№	Наименование блюда	СРБ и Ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен-сть, ккал	Витамины								Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.		V1, мг	V2, мг	C, мг	A, рет. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	U, мкг	Se, мкг	F, мкг		
1 неделя																						
1 день																						
Завтрак																						
1	Салат из свежеты 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	Оладьи из пчени и мяса с луком, морковью		468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05	
3	Каша гречневая рассыпчатая *		508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98	
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 "Ползныи" (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 завтрак:			650	22,718	27,445	89,444	696	0,64	1,31	13,02	3065,5	2	0,07	144,52	569,52	218,32	12,62	830,41	332,20	31,19	184,05	
Завтрак 2																						
1	Маринад овощной с томатом		570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,05	0,06	4,50	0,02	0,00	24,36	45,99	28,39	0,81	230,44	39,73	2,79	38,35	
2	Сердце тушенное в соусе 50/50		406 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,08	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,02	
3	Картофель отварной		470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	850,06	57,88	0,48	47,68	
4	Чай с лимоном 200/10/7 *		(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	Хлеб "Ползныи" (из ржано-пшеничной муки)		(0)	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	
6	Булочка "Веснушка"		773 (21)	677	19,636	22,828	85,994	628	0,55	0,70	23,70	25,18	0,09	101,42	389,55	110,45	7,93	1412,7	23,69	141,69		
Итого за завтрак 2:			677	19,636	22,828	85,994	628	0,55	0,70	23,70	25,18	0,09	101,42	389,55	110,45	7,93	1412,7	23,69	141,69			
Итого за день:				42,363	50,272	175,438	1324	1,19	2,01	36,72	3090,7	0	0,16	245,94	959,07	328,77	20,55	2243,1	54,88	325,74		
2 День																						
Завтрак																						

1	Брокколи, морковь припущенные, в салатной заправке	(0)	100	2,280	3,597	4,247	58	0,05	0,06	20,72	0,00	0,00	24,67	51,56	29,44	0,80	187,58	20,48	2,24	19,27
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
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	Булочка "Ромашка"	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
	Итого за завтрак:		590	24,578	32,030	57,091	615	0,29	0,86	22,02	51,57	3,60	219,94	487,60	78,75	6,75	575,20	115,06	53,93	123,24
	Завтрак 2																			
1	Овощи запеченные в яичной заливке (капустга цветная, горошек, томаты свежие)	290 (5)	200	13,412	19,191	5,336	248	0,10	0,49	8,97	57,17	2,57	124,00	252,54	26,94	3,01	292,21	24,23	30,57	67,56
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 "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак 2:		610	18,385	24,302	65,909	556	0,26	0,56	21,05	57,24	2,70	187,98	360,61	62,05	7,65	731,54	40,12	35,31	87,10
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11
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 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	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,01
	Итого за завтрак:		671	22,944	24,749	87,884	666	0,41	0,33	26,70	28,61	1,71	400,17	461,27	97,92	4,86	1219,3	181,27	16,27	101,28
	Завтрак 2																			
1	Митболы	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,08	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	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
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 "Тюменская"	23 (25)	70	4,059	6,439	36,185	219	0,04	0,04	0,07	0,10	0,16	22,58	49,09	7,84	0,65	61,49	14,92	5,28	13,27
	Итого за завтрак 2:		597	21,650	19,244	80,358	581	0,30	0,18	17,06	8,33	0,34	134,22	342,75	85,60	5,25	833,30	116,11	23,62	137,79
	Итого за день:			44,594	43,993	168,242	1247	0,71	0,50	43,76	36,94	2,05	534,38	804,02	183,53	10,11	2052,6	297,38	39,89	239,07
	4 День																			
	Завтрак																			

1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(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	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02	
3	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	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
4	Дюба 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
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45	
Итого за завтрак:			610	31,299	21,658	91,088	684	0,17	0,49	14,49	42,85	0,53	344,35	474,90	88,11	5,98	720,69	112,95	46,94	79,72
Завтрак 2																				
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	Соус молочный сладкий с ванилью	366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
3	Дюба 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
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45	
Итого за завтрак 2:			420	26,823	22,057	83,080	638	0,15	0,45	14,87	38,81	0,70	290,94	381,69	60,73	4,76	666,95	111,05	43,54	72,17
Итого за день:				58,122	43,715	174,168	1323	0,32	0,94	29,36	81,65	1,23	635,30	856,59	148,84	10,74	1387,64	224,00	90,48	151,88
Завтрак																				
1	Кукуруза консервированная порциями	Т1/24 (12)	20	0,372	0,075	2,811	13	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	1,00	10,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,53
4	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
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	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 завтрак:			620	21,666	21,274	102,621	689	0,29	0,10	3,02	40,58	0,23	119,40	332,90	77,56	4,62	478,07	162,92	17,74	90,17
Завтрак 2																				
1	Салат из свежкл 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 ***(охл)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
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)	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 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
Итого за завтрак 2:			687	23,742	22,917	101,010	705	0,27	0,13	8,39	15,32	0,18	162,05	360,26	101,45	5,50	831,18	322,82	21,85	127,83
Итого за день:				45,407	44,191	203,631	1394	0,56	0,24	11,41	55,90	0,41	281,45	693,16	179,01	10,12	1309,25	485,74	39,59	217,99
Завтрак																				
Завтрак																				

1	Маринада овощной с томатом	570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,05	0,06	4,50	0,02	0,00	24,36	45,99	28,39	0,81	230,44	39,73	2,79	38,35
2	Вареники отварные (пром. произ.) с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00
3	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
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	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	115	11,920	13,257	25,701	270	0,06	0,12	2,24	2,76	0,28	241,05	206,33	27,41	1,30	196,69	14,82	6,81	23,97
	Итого за завтрак:		628	19,789	29,208	90,342	703	0,10	0,18	6,78	14,78	0,31	293,58	264,99	60,98	3,03	428,44	299,05	9,63	62,41
	Завтрак 2																			
1	Овощи "Макжиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,87	1,33	2,38
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)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлебшек 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
7	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак 2:		820	22,342	31,240	81,221	695	0,79	0,32	25,76	28,43	0,07	194,70	418,42	116,42	8,50	1548,1	160,66	7,56	84,79
	Итого за день:			42,131	60,448	171,563	1399	0,90	0,50	32,54	43,21	0,38	488,28	683,41	177,40	11,53	1976,5	459,72	17,19	147,20
	Итого за неделю:			275,571	298,950	1016,04	7857	4,22	5,61	196,87	3417,2	10,54	2593,2	4844,46	1158,3	77,45	10275,	2135,7	331,27	1292,2
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Салат из свежлы 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	Пельмени п/ф "Сибирские" отварные	664 (12)	160	11,168	16,527	28,326	307	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	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,44
	Итого за завтрак:		580	17,115	29,879	86,260	682	0,14	0,07	5,15	0,06	0,05	96,16	134,43	46,58	3,38	380,72	260,81	7,04	30,87
	Завтрак 2																			
1	Котлета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,06	0,16	5,51	5,95	0,44	46,48	180,06	24,78	2,68	225,18	148,49	7,19	52,18
2	Рис припущенный *	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49
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 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 Российская		775 (21)	50	2,870	3,654	27,363	154	0,03	0,02	0,03	0,06	0,31	13,59	32,61	5,21	0,42	41,58	12,32	3,36	8,79
Итого за завтрак 2:			607	20,612	24,532	97,617	694	0,37	0,23	4,87	21,12	0,82	109,28	360,56	80,70	5,44	449,78	267,89	19,14	89,47
Итого за день:				37,726	54,411	183,877	1376	0,51	0,30	10,03	21,18	0,87	205,43	494,99	127,27	8,82	830,50	528,70	26,18	120,34
Завтрак																				
1 Фрикадельки "Нежные"		(25)	100	12,633	9,753	10,079	179	0,06	0,10	1,15	10,57	0,12	40,84	150,11	19,67	1,73	263,55	21,62	7,44	65,07
2 Макароны 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 Соус "Солнечный"		(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
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 Пирожки печеные с повидлом		687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
Итого за завтрак:			610	21,558	17,853	96,610	633	0,26	0,19	2,24	28,41	0,30	114,24	339,74	82,77	4,98	530,94	138,14	10,94	107,09
Завтрак 2																				
1 Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75		(0)	125	13,163	2,630	12,746	127	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	115,93	18,66	1,60	335,76	4,65	14,81	84,43
2 Макароны 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 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 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)		627 (21)	120/штг	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:			702	21,759	7,484	95,236	535	0,28	0,08	17,69	15,15	0,07	93,31	285,18	77,29	6,71	856,02	113,74	15,20	106,01
Итого за день:				43,317	25,337	191,847	1169	0,53	0,27	19,93	43,56	0,37	207,55	624,93	160,05	11,69	1386,9	251,88	26,14	213,10
Завтрак																				
1 Запеканка из творога с какао		235 (25)	200	19,500	14,228	32,443	336	0,28	0,58	8,89	95,94	2,08	183,27	255,01	28,70	0,86	131,13	24,09	32,67	37,85
2 Соус Молочный сладкий с ванилью		366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
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 Слойка детская		(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
5 Фрукты свежие (яблоко)		(12)	120/штг	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:			640	24,896	20,241	91,555	648	0,36	0,66	21,10	109,73	2,23	252,10	342,74	53,82	4,89	555,08	46,44	37,98	62,52
Завтрак 2																				
1 Запеканка творожная с рисом		(0)	200	17,591	10,749	40,105	328	0,15	0,26	9,05	0,32	170,27	268,98	41,15	1,22	137,67	168,82	33,55	48,98	
2 Соус шоколадный (шоколад,молоко,крахмал)		(25)	50	1,487	4,553	11,425	93	0,01	0,04	0,18	17,22	0,00	37,18	27,97	3,96	0,05	43,04	2,77	0,62	6,16
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	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01	

5 Фрукты свежие (апельсин)	(21)	180/шт	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
Итого за завтрак 2:		690	23,633	21,320	102,801	698	0,26	0,37	108,45	26,29	0,34	281,19	374,88	77,56	2,98	573,73	186,90	38,70	92,07
Итого за день:			48,529	41,561	194,356	1346	0,63	1,03	129,55	136,02	2,57	533,29	717,62	131,38	7,87	1128,8	233,34	76,69	154,59
4 день	Завтрак																		
1 Тэфтели рыбные 2 50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31
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 Ватрушка с вишней и брусничкой	695 (12)	75	3,706	2,107	32,934	166	0,03	0,03	1,45	0,03	0,08	17,33	41,25	9,66	0,72	80,97	21,77	3,42	10,33
Итого за завтрак:		645	20,463	19,306	89,753	615	0,40	0,26	15,75	47,60	7,57	128,05	346,86	90,12	4,37	1161,8	255,76	33,72	317,18
Завтрак 2																			
1 Рыба запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,709	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 Рис припущенный *	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49
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 "КАЛОРИЙНАЯ"	(25)	50	3,366	6,249	26,653	176	0,03	0,04	0,02	0,03	0,14	13,11	42,39	6,98	0,62	71,43	16,59	5,10	19,41
Итого за завтрак 2:		570	23,702	23,279	91,760	671	0,44	0,22	1,28	31,17	9,28	161,58	387,47	84,43	3,48	458,80	188,14	47,72	358,88
5 День																			
Завтрак																			
1 Оладьи из печени и свирины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2 Макароны изделия отварные с овощами по-болгарски 140/40	516 (21)	180	5,507	5,490	35,857	215	0,10	0,07	20,18	12,55	0,06	36,01	106,12	37,66	1,37	280,65	115,40	0,74	21,90
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5 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
Итого за завтрак:		560	22,011	23,974	96,006	688	0,43	1,28	29,84	3087,5	0,15	148,81	439,71	85,84	6,99	675,15	237,20	29,59	188,21
Завтрак 2																			
1 Печень с яблоками луком соусом "Помидорка"	(25)	140	13,218	16,790	13,851	259	0,22	1,56	15,82	4340,9	0,00	24,53	261,69	23,69	6,58	405,44	45,49	35,16	192,83
2 Макароны 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 сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	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	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	50	4,429	2,783	19,180	119	0,03	0,05	0,04	1,05	0,09	28,27	52,69	6,90	0,41	45,02	11,73	6,15	1,12	0,00	0,00
Итого за завтрак 2:			610	24,233	24,203	90,352	676	0,41	1,65	15,90	4357,0	0,16	106,10	468,90	77,59	9,42	625,70	164,19	41,36	216,48		
Итого за день:				46,244	48,177	186,358	1364	0,84	2,93	45,74	7444,6	0,31	254,92	908,61	163,43	16,41	1300,8	401,39	70,95	404,68		
6 день																						
Завтрак																						
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	200	17,927	21,042	38,385	415	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00		
2	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08		
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	0,03	0,08	
4	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13		
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45		
Итого за завтрак:			593	22,196	26,747	90,031	690	0,07	0,04	12,04	12,03	0,07	46,58	60,54	21,79	4,00	383,48	146,56	4,01	19,66		
Завтрак 2																						
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	200	25,213	12,882	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,08	0,42	239,44	334,58	35,70	1,09	180,32	67,20	45,32	53,54		
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	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08		
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	0,03	0,08	
5	Бантики с куратой	(18)	75	3,469	3,321	29,214	161	0,03	0,05	0,32	0,03	0,11	24,82	60,66	17,60	0,87	223,37	15,07	3,71	9,68		
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45		
Итого за завтрак 2:			638	29,345	18,318	83,023	614	0,14	0,46	14,54	12,11	0,56	293,22	419,50	70,28	5,50	757,43	84,54	49,40	72,77		
Итого за день:				51,542	45,065	173,054	1304	0,21	0,50	26,58	24,14	0,63	339,80	480,04	92,06	9,50	1140,9	231,10	53,41	92,43		
Итого за неделю:			271,523	257,134	1111,00	5	7844	3,55	5,51	248,86	7748,3	21,60	1830,6	3960,52	848,75	62,14	7408,6	2090,3	334,81	1661,2		
реднее значение за период:			45,59	46,34	177,25	1308	0,65	0,93	37,14	930,46	2,68	368,66	733,75	167,26	11,63	147,3	352,17	55,51	246,12			
Зсего: 15701 : 12 = 1308 ккал																						
Зсего: 547,094 : 12 = 45,591 грамм белка																						
Зсего: 556,085 : 12 = 46,340 грамм жира																						
Зсего: 2127,045 : 12 = 177,254 грамм углеводов																						
Зсего: 7,77 : 12 = 0,65 мг витамина В1																						
Зсего: 11,12 : 12 = 0,93 мг витамина В2																						
Зсего: 445,73 : 12 = 37,14 мг витамина В2																						
Зсего: 11165,56 : 12 = 930,46 мг витамина А (рет. экв.)																						

Всего: 32,14 : 12 = 2,68 мкг витамина D
Всего: 4423,89 : 12 = 368,66 мг кальция
Всего: 8804,98 : 12 = 733,75 мг фосфора
Всего: 2007,09 : 12 = 167,26 мг магния
Всего: 139,59 : 12 = 11,63 мг железа
Всего: 4226,06 : 12 = 352,17 мг калия
Всего: 666,08 : 12 = 55,51 мкг йода
Всего: 2953,43 : 12 = 246,12 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г
- 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.