

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

« 01 »

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-1"

О.Л.Г. Оганесова

" 01 " 2024 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на весенний период 2024 г  
стоимостью 208-00 руб (родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
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	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	100	12,533	18,074	13,161	265	0,15	0,10	0,40	0,00	0,00	48,63	169,89	28,68	2,66	229,39	92,62	2,66	40,31
4	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
5	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
6	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
9	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>905</b>	<b>23,967</b>	<b>33,223</b>	<b>112,711</b>	<b>846</b>	<b>0,49</b>	<b>0,24</b>	<b>22,59</b>	<b>30,41</b>	<b>0,14</b>	<b>213,28</b>	<b>451,61</b>	<b>124,13</b>	<b>6,53</b>	<b>958,49</b>	<b>238,60</b>	<b>6,79</b>	<b>82,16</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>23,967</b>	<b>33,223</b>	<b>112,711</b>	<b>846</b>	<b>0,49</b>	<b>0,24</b>	<b>22,59</b>	<b>30,41</b>	<b>0,14</b>	<b>213,28</b>	<b>451,61</b>	<b>124,13</b>	<b>6,53</b>	<b>958,49</b>	<b>238,60</b>	<b>6,79</b>	<b>82,16</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Икра морковная	78 (21)	100	1,402	6,703	8,679	101	0,05	0,05	4,24	0,00	0,00	29,59	52,71	32,15	0,85	232,10	57,20	2,35	44,43
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,240	6,413	20,765	154	0,07	0,06	4,65	5,50	0,15	24,46	62,04	18,49	0,93	295,28	90,37	4,11	29,72
3	Грудки куриные отварные	(25)	15	3,198	0,391	0,000	16	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	3,79	26,60	3,21	0,23	58,08	16,61	3,74	21,31
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17

5	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,5 7	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10
6	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
7	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной 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
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 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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>926</b>	<b>26,361</b>	<b>33,609</b>	<b>120,755</b>	<b>891</b>	<b>0,56</b>	<b>1,57</b>	<b>37,76</b>	<b>3681,5 2</b>	<b>0,24</b>	<b>175,35</b>	<b>544,05</b>	<b>125,55</b>	<b>9,30</b>	<b>1677,0 2</b>	<b>368,70</b>	<b>42,51</b>	<b>308,69</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>26,361</b>	<b>33,609</b>	<b>120,755</b>	<b>891</b>	<b>0,56</b>	<b>1,57</b>	<b>37,76</b>	<b>3681,5 2</b>	<b>0,24</b>	<b>175,35</b>	<b>544,05</b>	<b>125,55</b>	<b>9,30</b>	<b>1677,0 2</b>	<b>368,70</b>	<b>42,51</b>	<b>308,69</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	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
2	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
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
4	Плов 50/180	403 (12)	230	12,352	20,565	42,756	406	0,48	0,12	2,25	0,02	0,00	25,28	206,77	52,97	2,03	326,70	75,68	12,18	63,35
5	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
7	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	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>836</b>	<b>23,007</b>	<b>33,160</b>	<b>115,773</b>	<b>854</b>	<b>0,74</b>	<b>0,25</b>	<b>22,97</b>	<b>12,07</b>	<b>0,15</b>	<b>132,24</b>	<b>435,02</b>	<b>120,81</b>	<b>5,93</b>	<b>940,88</b>	<b>159,29</b>	<b>17,29</b>	<b>113,36</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,007</b>	<b>33,160</b>	<b>115,773</b>	<b>854</b>	<b>0,74</b>	<b>0,25</b>	<b>22,97</b>	<b>12,07</b>	<b>0,15</b>	<b>132,24</b>	<b>435,02</b>	<b>120,81</b>	<b>5,93</b>	<b>940,88</b>	<b>159,29</b>	<b>17,29</b>	<b>113,36</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	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	Фрикадельки рыбные с том. соусом 2/50/30	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,50
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
7	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	15,28
8	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1035</b>	<b>26,817</b>	<b>30,453</b>	<b>137,398</b>	<b>931</b>	<b>0,66</b>	<b>0,51</b>	<b>110,67</b>	<b>72,99</b>	<b>8,07</b>	<b>214,40</b>	<b>531,21</b>	<b>162,31</b>	<b>7,34</b>	<b>2080,5 7</b>	<b>270,90</b>	<b>38,46</b>	<b>384,87</b>

	<b>Итого за день:</b>			26,817	30,453	137,398	931	0,66	0,51	110,67	72,99	8,07	214,40	531,21	162,31	7,34	2080,57	270,90	38,46	384,87
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	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	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,71	219,01	145,22	4,93	263,85	96,01	4,15	16,99
6	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		925	31,178	28,480	121,840	868	0,68	0,33	18,90	22,35	0,10	245,03	631,78	267,53	11,41	1492,68	397,68	28,38	168,50
	<b>Итого за день:</b>			31,178	28,480	121,840	868	0,68	0,33	18,90	22,35	0,10	245,03	631,78	267,53	11,41	1492,68	397,68	28,38	168,50
	<b>6 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,635	3,492	11,165	87	0,08	0,05	9,88	12,02	0,06	38,73	71,90	22,91	1,04	364,20	55,96	2,00	21,38
2	Горбуша запеченая с сыром, морковь, 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
3	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	18,19	77,84	30,24	1,21	708,38	48,23	0,40	39,73
4	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,643	2,259	7,574	57	0,03	0,04	17,54	6,75	0,03	44,32	31,94	16,07	0,65	272,25	30,43	0,32	10,25
5	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	70	3,867	8,410	35,471	233	0,03	0,04	0,07	2,84	0,21	16,94	47,49	7,51	0,81	52,99	7,04	6,32	15,21
	<b>Итого за обед:</b>		940	28,769	30,776	121,796	879	0,58	0,40	42,97	50,22	9,42	296,24	551,82	146,25	7,19	1847,14	217,29	43,36	400,65
	<b>Итого за день:</b>			28,769	30,776	121,796	879	0,58	0,40	42,97	50,22	9,42	296,24	551,82	146,25	7,19	1847,14	217,29	43,36	400,65
	<b>Итого за неделю:</b>			160,099	195,700	730,272	5323	3,72	3,31	255,86	3869,56	18,13	1276,54	3145,50	946,58	47,69	8996,78	1652,46	176,79	1458,23
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57

2	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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
4	Котлеты домашние	476 (13)	100	10,257	13,680	2,732	175	0,13	0,09	0,10	0,00	0,03	13,24	130,68	19,22	1,86	189,34	55,29	1,64	33,94
5	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
6	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
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>941</b>	<b>25,536</b>	<b>35,373</b>	<b>125,148</b>	<b>922</b>	<b>0,56</b>	<b>0,33</b>	<b>15,16</b>	<b>27,27</b>	<b>1,22</b>	<b>166,92</b>	<b>498,81</b>	<b>131,19</b>	<b>6,82</b>	<b>1117,36</b>	<b>303,84</b>	<b>13,40</b>	<b>111,45</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,536</b>	<b>35,373</b>	<b>125,148</b>	<b>922</b>	<b>0,56</b>	<b>0,33</b>	<b>15,16</b>	<b>27,27</b>	<b>1,22</b>	<b>166,92</b>	<b>498,81</b>	<b>131,19</b>	<b>6,82</b>	<b>1117,36</b>	<b>303,84</b>	<b>13,40</b>	<b>111,45</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	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
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
3	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/180	(25)	240	18,184	24,582	40,720	457	0,58	0,24	1,86	0,03	0,00	34,32	343,27	162,23	6,11	541,52	76,14	5,84	52,64
4	Томаты свежие порциями	(12)	70	0,651	0,132	2,543	14	0,04	0,03	17,50	0,00	0,00	9,80	18,20	14,00	0,63	203,00	1,40	0,27	14,00
5	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
8	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>877</b>	<b>28,682</b>	<b>34,733</b>	<b>123,963</b>	<b>923</b>	<b>1,09</b>	<b>0,40</b>	<b>27,58</b>	<b>12,04</b>	<b>0,06</b>	<b>197,44</b>	<b>609,18</b>	<b>261,99</b>	<b>11,26</b>	<b>1393,70</b>	<b>105,87</b>	<b>12,29</b>	<b>94,84</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>28,682</b>	<b>34,733</b>	<b>123,963</b>	<b>923</b>	<b>1,09</b>	<b>0,40</b>	<b>27,58</b>	<b>12,04</b>	<b>0,06</b>	<b>197,44</b>	<b>609,18</b>	<b>261,99</b>	<b>11,26</b>	<b>1393,70</b>	<b>105,87</b>	<b>12,29</b>	<b>94,84</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,263	3,657	3,404	60	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,74	1,74	0,50	0,03	3,62	12,32	1,11	2,09
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	250	1,686	2,794	15,172	93	0,09	0,05	6,64	0,02	0,00	17,13	55,39	22,10	0,81	389,81	56,63	1,69	30,88
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)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
5	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
6	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
7	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
8	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	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

	<b>Итого за обед:</b>		956	25,152	26,878	119,670	821	0,57	0,22	44,19	20,82	0,20	194,09	415,04	139,51	6,31	1247,7 4	131,94	23,44	159,03
	<b>Итого за день:</b>			25,152	26,878	119,670	821	0,57	0,22	44,19	20,82	0,20	194,09	415,04	139,51	6,31	1247,7 4	131,94	23,44	159,03
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</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	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	Оладьи из печени, мяса с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4 0	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
4	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
8	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	20,27
	<b>Итого за обед:</b>		950	24,212	27,829	142,140	916	0,79	1,36	117,95	3075,4 1	0,27	226,71	575,60	148,21	10,27	1118,1 4	278,31	42,02	238,30
	<b>Итого за день:</b>			24,212	27,829	142,140	916	0,79	1,36	117,95	3075,4 1	0,27	226,71	575,60	148,21	10,27	1118,1 4	278,31	42,02	238,30
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Тефтели из говядины с рисом	462 (21)	150	11,134	14,714	14,521	235	0,08	0,09	2,20	7,22	0,03	26,84	143,96	24,46	2,07	274,51	102,70	5,09	55,76
4	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
5	Напиток яблочный	648 (12)	200	0,079	0,008	19,496	78	0,01	0,00	1,00	0,00	0,00	4,05	2,39	1,96	0,53	57,69	0,39	0,06	1,55
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	40	3,081	3,525	22,038	132	0,02	0,03	0,01	5,07	0,15	60,52	59,57	18,16	0,73	36,13	1,32	2,73	7,18
	<b>Итого за обед:</b>		980	23,202	38,440	119,186	898	0,51	0,36	29,14	52,70	0,31	270,58	512,36	148,53	8,38	1820,2 4	388,73	14,35	152,42
	<b>Итого за день:</b>			23,202	38,440	119,186	898	0,51	0,36	29,14	52,70	0,31	270,58	512,36	148,53	8,38	1820,2 4	388,73	14,35	152,42
	<b>6 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат картофельный с огурцами, консервированным горошком	(0)	100	1,403	9,419	9,778	129	0,06	0,04	5,73	0,00	0,00	13,59	44,66	16,41	0,67	305,53	4,79	3,17	24,30
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Грудки куриные отварные	(25)	15	3,198	0,391	0,000	16	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	3,79	26,60	3,21	0,23	58,08	16,61	3,74	21,31

4	Сметана	(1)	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	
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
6	Оладьи из горбуши	(25)	100	13,747	12,090	3,252	177	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,13
7	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
8	Напиток апельсиновый	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
9	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>936</b>	<b>27,446</b>	<b>35,976</b>	<b>100,952</b>	<b>837</b>	<b>0,49</b>	<b>0,35</b>	<b>36,21</b>	<b>23,77</b>	<b>8,70</b>	<b>160,01</b>	<b>454,97</b>	<b>129,28</b>	<b>5,16</b>	<b>1616,74</b>	<b>227,20</b>	<b>49,98</b>	<b>435,56</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>27,446</b>	<b>35,976</b>	<b>100,952</b>	<b>837</b>	<b>0,49</b>	<b>0,35</b>	<b>36,21</b>	<b>23,77</b>	<b>8,70</b>	<b>160,01</b>	<b>454,97</b>	<b>129,28</b>	<b>5,16</b>	<b>1616,74</b>	<b>227,20</b>	<b>49,98</b>	<b>435,56</b>

Всего: 10792 : 12 = 899 ккал

Всего: 314,328 : 12 = 26,194 грамм белка

Всего: 409,929 : 12 = 34,161 грамм жира

Всего: 1461,331 : 12 = 121,778 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

*Млодф*  
*С*

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 - Техничко-технологическая карта №
-