

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № 1



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)
 для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ
 на осенне-зимний период 2022 г.
 стоимость 378,00 руб. (субвенция)**



№	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мкг							
1 неделя																											
1 день																											
	Обед																										
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов, с луком, зеленью укропа		(25)	60	0,810	2,581	2,300	36	0,02	0,03	9,77	0,00	0,00	13,69	22,13	8,31	0,53	96,65	1,28	0,95	5,32						
2	Суп картофельный с горохом		(25)	250	4,728	3,457	16,973	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20						
3	Говядина отварная (для первых блюд)		(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49						
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком		(12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39						
5	Рагу из овощей		(12)	150	2,234	6,138	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24						
6	Напиток из сухофруктов		(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	0,00					
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	Хлебужек 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	Вафли /весовые /		(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за обед:				850	27,804	30,953	96,416	775	0,58	0,34	26,53	12,42	0,06	232,47	504,57	139,42	9,58	1331,94	158,86	11,62	125,63						
Полдник																											
1	Сырники из творога		(12)	100	14,316	9,138	19,241	216	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						
2	Соус вишневым		(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	Какао-напиток "Витгошка", обогащенный витаминами (60/45)		(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	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	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45						
Итого за полдник:				450	18,345	12,161	61,656	429	0,33	0,67	22,37	145,38	2,01	289,48	301,48	48,22	3,67	607,38	52,07	27,81	59,57						

Итого за день:				46,149	43,114	158,072	1205	0,91	1,01	48,90	157,80	2,07	521,95	806,05	187,65	13,25	1939,3	210,92	39,43	185,2	
2 День																					
Обед																					
1	Салат "Мозайка" (картофельный с овощами)	(25)	80	1,030	3,915	6,605	66	0,05	0,03	4,38	0,00	0,00	14,72	33,78	13,90	0,52	206,63	44,46	1,33	16,90	
2	Суп из овощей	135 (21)	260	1,508	2,882	9,649	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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49	
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48	
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
6	Оладьи рыбные	(0)	90	13,256	17,279	9,560	247	0,13	0,14	1,51	12,18	7,76	35,16	163,75	31,35	0,99	279,28	97,73	33,29	283,00	
7	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53	
8	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витощка"	480 (0)	200	0,094	0,016	22,210	89	0,00	0,00	4,59	0,02	0,00	4,86	3,23	1,43	0,11	19,55	0,10	0,05	1,35	
9	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	
Итого за обед:			863	26,073	34,982	105,283	840	0,59	0,32	22,48	39,21	7,86	169,29	483,59	129,92	5,34	1115,7	375,55	42,61	371,81	
Полдник																					
1	Пидца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	150	15,547	17,291	33,560	352	0,07	0,16	2,92	3,60	0,36	314,42	269,12	35,75	1,70	266,56	19,33	8,89	31,27	
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	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80	
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	140/шт	0,473	0,395	13,786	61	0,03	0,04	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	217,00	1,23	0,13	12,32	
Итого за полдник:			500	17,331	18,720	58,175	471	0,11	0,26	10,22	28,20	0,36	398,44	338,28	62,04	5,73	531,66	24,53	9,89	52,39	
3 День																					
Обед																					
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	59,91	1,89	26,05	
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	2,23	0,93	0,70	0,02	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18	
5	Угляш из говядины 60/60	437 (21)	120	14,580	16,566	3,702	222	0,05	0,12	1,17	0,02	0,00	19,95	167,74	22,25	2,49	305,70	90,38	1,55	58,02	
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,425	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	305,70	90,38	1,55	58,02	
7	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58	
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
9	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03		

Итого за обед:															866	29,722	30,763	103,625	810	0,47	0,33	18,52	27,66	0,14	103,69	502,08	190,81	8,89	1081,6	221,84	10,67	113,95		
Полдник																																		
1 Горький шоколад с зефиром (маршмеллоу) како " Витлошка"															412 (0)	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,24	
2 Блины															674 (12)	75	4,990	6,065	26,857	182	0,07	0,16	0,89	10,78	0,44	97,79	111,35	15,64	0,64	164,72	41,42	4,85	11,12	
3 Фрукты свежие (мандарин)															(0)	80/шт	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 полдник:															355	13,416	14,168	65,423	443	0,75	1,23	54,28	313,01	4,94	388,05	316,82	49,16	0,97	565,84	53,22	8,02	150,21		
Итого за день:																43,138	44,931	169,048	1253	1,22	1,56	72,80	340,67	5,08	471,74	818,90	239,97	9,86	1647,5	275,06	18,68	264,16		
4 День																																		
Обед																																		
1 Салат из квашеной капусты с клюквой /масло растительное/															64 (13)	70	0,868	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,13	
2 Суп картофельный с клецками															228 (1)	250	3,238	5,767	20,735	148	0,07	0,06	4,61	5,56	0,15	23,11	61,64	18,32	0,92	294,46	77,22	3,89	29,33	
3 Говядина отварная (для первых блюд)															(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49	
4 Зелень укропа, петрушки свежая															(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
5 Плов 50/150															443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61	
6 Напиток 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	
7 Хлеб " Полезный " (из ржано- пшеничной муки)															(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
8 Печенье " Аглата шоколад"															(0)	25	1,814	4,741	18,007	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24	
Итого за обед:															828	27,861	35,604	114,294	889	0,50	0,30	27,19	17,91	0,29	168,89	473,31	125,10	6,99	1067,7	211,38	15,24	135,99		
Полдник																																		
1 Йогурт питьевой клубничный*															(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00	
2 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	
3 Фрукты свежие (апельсин)															(12)	230/шт	1,749	0,432	18,470	85	0,09	0,07	138,00	0,00	0,00	78,20	52,90	29,90	0,69	453,10	4,05	1,01	34,41	
Итого за полдник:															505	17,588	17,123	53,534	439	0,23	0,48	139,27	43,05	0,26	367,85	344,85	72,20	1,71	825,01	13,43	13,33	56,90		
Итого за день:																45,450	52,727	167,828	1328	0,73	0,78	166,46	60,96	0,55	536,74	818,17	197,31	8,70	1892,8	224,81	28,57	192,89		
5 День																																		
Обед																																		
1 Сельдь с луком, зеленым горошком в заправке 30/30/15/10															83 (12)	85	5,034	4,826	3,677	78	0,03	0,05	3,60	6,00	1,41	36,69	106,69	18,98	0,67	129,34	9,28	11,71	10,54	
2 Борщ со свежей капустой и картофелем															110 (21)	250	1,450	3,254	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57	
3 Говядина отварная (для первых блюд)															(21)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4 Сметана															(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48	
5 Зелень укропа, петрушки свежая															(12)	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	

6	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00	0,00	19,40	162,37	25,40	2,59	297,36	75,84	1,38	50,93
7	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
8	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
9	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
10	Пирог манный	8 (25)	100	5,706	8,232	48,038	289	0,05	0,09	0,07	27,65	0,42	34,41	72,70	9,90	0,88	87,08	4,79	5,56	19,10
Итого за обед:			927	29,323	36,746	118,053	920	0,41	0,46	107,54	64,26	1,94	187,00	521,56	124,60	7,68	1599,8	154,13	19,60	143,88
Полдник																				
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Лаконка"	(25)	70	4,298	4,218	36,894	203	0,04	0,02	0,00	0,03	0,04	11,73	43,00	7,52	0,61	56,96	18,76	4,28	12,99
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	180/шт	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за полдник:			450	11,312	11,738	83,471	485	0,17	0,11	18,60	60,03	0,04	274,13	93,40	111,12	185,69	683,36	20,56	4,28	14,79
Итого за день:				40,635	48,484	201,523	1405	0,58	0,57	126,15	124,30	1,99	461,13	614,95	235,72	193,37	2283,1	174,69	23,88	158,66
Итого за неделю:				218,776	242,960	859,930	6501	4,14	4,50	447,01	751,14	17,90	2559,2	3879,95	1052,6	236,25	9410,1	1285,5	163,07	1225,1
2 недели																				
1 день																				
Обед																				
1	Салат из свеклы, сыра с маслом растительным	(25)	70	3,707	10,115	3,828	121	0,01	0,07	2,10	0,03	0,15	164,01	104,42	17,73	0,77	133,72	87,25	4,43	12,46
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,506	11,107	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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Запечь укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	190	15,356	14,538	27,521	302	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,00
7	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
8	Напиток 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
9	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
10	Печенье "Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,007	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
Итого за обед:			853	29,814	38,390	98,330	858	0,31	0,22	26,08	30,38	0,35	316,50	355,05	93,97	4,83	811,64	330,92	8,33	54,19
Полдник																				
1	Какао-напиток "Витолшка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
2	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,555	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
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	130/шт	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
Итого за полдник:			430	16,768	13,505	53,397	402	0,34	0,65	15,97	144,12	2,28	413,65	340,99	53,07	4,06	443,59	14,58	16,47	51,42

Итого за день:													46,582	51,895	151,727	1260	0,64	0,87	42,05	174,50	2,63	730,14	696,04	147,04	8,89	1255,2	345,50	24,80	105,61	
2 День																														
Обед																														
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	80	1,683	12,142	4,815	135	0,04	0,06	3,05	0,02	0,18	19,87	42,51	14,83	0,62	159,70	60,91	5,83	23,99										
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05										
3	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	0,00										
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
5	Рыба запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	90	14,029	11,283	4,232	175	0,12	0,13	1,11	14,42	8,16	94,63	183,82	28,16	0,67	248,86	67,52	30,88	280,79										
6	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73										
7	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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										
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	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										
10	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00										
Итого за обед:													850	23,603	31,613	108,777	814	0,56	0,38	22,89	39,45	8,45	243,82	489,72	131,69	5,31	1658,8	232,24	42,61	370,56
Полдник																														
1	Пицца средиземноморская с мясом и сыром	(25)	150	15,547	17,291	33,560	352	0,07	0,16	2,92	3,60	0,36	314,42	269,12	35,75	1,70	256,56	19,33	8,89	31,27										
2	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										
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	170/шт	1,293	0,320	13,652	63	0,07	0,05	102,00	0,00	0,00	57,80	39,10	22,10	0,51	334,90	2,99	0,75	25,43										
Итого за полдник:													520	17,992	18,645	57,981	472	0,15	0,27	105,18	28,20	0,36	425,28	347,81	63,51	2,31	649,56	26,29	10,52	65,50
3 День																														
Обед																														
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	60	0,597	5,722	3,834	69	0,02	0,02	3,29	0,00	0,00	14,60	22,71	10,14	0,44	132,06	26,48	1,95	13,75										
2	Щи из свежей капусты с картофелем, свежими овощами	124 (21)	250	1,427	3,354	7,114	64	0,05	0,05	18,28	12,02	0,06	31,73	39,24	18,28	0,70	275,70	20,33	0,29	18,64										
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)	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										
5	Говядина в кисло-сладком соусе 60/60	442 (21)	120	15,801	18,275	9,747	267	0,07	0,13	2,21	0,00	0,00	23,28	194,84	30,48	3,11	356,63	91,01	1,65	61,11										
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15										
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолшка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90										
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00
	Итого за обед:		867	28,806	33,693	105,390	840	0,62	0,40	36,06	27,65	0,11	235,43	606,35	230,53	10,68	1223,3	229,61	13,52	111,64
	Полдник																			
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Завиток сдобный с шоколадным кремом	(25)	150	7,781	7,738	60,655	343	0,07	0,10	0,24	41,98	0,29	65,18	106,59	15,99	1,09	136,98	21,14	6,90	25,51
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	130/шт	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
	Итого за полдник:		480	12,953	15,624	81,487	518	0,13	0,14	7,34	101,98	0,29	337,88	127,39	59,59	188,08	338,48	22,28	7,01	36,95
	Итого за день:			41,758	49,317	186,877	1358	0,75	0,54	43,40	129,63	0,41	573,31	733,75	290,12	198,77	1561,8	251,89	20,53	148,59
	4 день																			
	Обед																			
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	60	1,526	2,566	6,970	57	0,05	0,06	28,75	0,00	0,00	22,75	35,24	20,34	0,86	263,12	33,98	0,98	16,30
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,254	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
6	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,61	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,62
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,198	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витшока"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб " Ползенький" (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	Пирог Манный	8 (25)	80	4,565	6,586	38,430	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
	Итого за обед:		923	30,726	30,285	122,789	887	0,55	0,90	47,49	64,78	0,45	184,60	605,35	126,87	9,78	1299,0	266,74	42,81	124,40
	Полдник																			
1	Пицца " Маргарита"	(25)	130	14,451	15,181	25,469	296	0,05	0,18	2,77	4,00	0,58	474,74	312,28	35,76	0,97	154,18	14,07	9,56	14,44
2	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
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	170/шт	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
	Итого за полдник:		500	17,757	16,215	72,643	508	0,15	0,32	20,03	28,60	0,58	541,41	399,47	112,81	2,09	803,88	19,73	10,44	24,94
	Итого за день:			48,483	46,500	195,432	1394	0,70	1,22	67,51	93,38	1,03	726,01	1004,82	239,68	11,87	2102,9	286,46	53,25	149,34
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой/масло растительное/	64 (13)	70	0,868	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,13
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (12)	250	1,861	3,871	11,590	89	0,08	0,06	6,60	14,42	0,07	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,11

3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,5
4	Грудка куриная с рисом и овощами 90/120/30	310 (0)	240	21,904	15,103	31,033	348	0,22	0,04	16,28	0,03	0,00	37,18	228,68	47,77	2,02	470,67	114,49	31,80	162,8
5	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	1,41
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	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	42,40	43,80	12,80	0,58	53,80	4,40	2,40	0,00
8	Мармелад	(12)	40	0,034	0,000	30,363	122	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,40	0,80	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:			883	28,044	22,973	122,016	807	0,56	0,17	45,74	14,44	0,07	192,74	455,65	128,74	5,83	1188,10	176,62	35,67	196,99
Полдник																				
1	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Вагрушка с творогом	(21)	100	10,222	5,619	37,881	243	0,05	0,11	0,09	0,06	0,18	67,42	121,58	15,66	0,86	96,91	32,02	14,55	24,43
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	505	20,231	12,020	61,035	433	0,08	0,06	123,00	0,00	0,00	69,70	47,15	26,65	0,61	403,85	3,61	0,90	30,67
Итого за полдник:			505	20,231	12,020	61,035	433	0,08	0,06	123,00	0,00	0,00	69,70	47,15	26,65	0,61	403,85	3,61	0,90	30,67
Итого за день:			48,275	34,994	183,051	1240	0,78	0,64	170,02	54,50	0,24	573,86	816,38	201,04	7,51	1968,87	212,25	51,12	252,08	
Среднее значение за период:			226,693	232,964	883,846	6539	3,59	3,92	451,06	519,66	13,12	3272,43	4088,51	1073,08	234,66	9197,17	1384,63	202,83	1091,69	
Всего: 13040 : 10 = 1304 ккал			44,55	47,59	174,38	1304	0,77	0,84	89,81	127,08	3,10	583,17	796,85	212,57	47,09	1860,26	264,02	36,59	231,68	
Всего: 445,470 : 10 = 44,547 грамм белка																				
Всего: 475,923 : 10 = 47,592 грамм жира																				
Всего: 1743,775 : 10 = 174,378 грамм углеводов																				
Всего: 7,73 : 10 = 0,77 мг витамина В1																				
Всего: 8,43 : 10 = 0,84 мг витамина В2																				
Всего: 898,07 : 10 = 89,81 мг витамина В3																				
Всего: 1270,79 : 10 = 127,08 мг витамина С																				
Всего: 31,02 : 10 = 3,10 мкг витамина D																				
Всего: 5831,72 : 10 = 583,17 мг кальция																				
Всего: 7968,46 : 10 = 796,85 мг фосфора																				
Всего: 2125,68 : 10 = 212,57 мг магния																				
Всего: 470,91 : 10 = 47,09 мг железа																				
Всего: 18607,31 : 10 = 1860,73 мг калия																				
Всего: 2640,20 : 10 = 264,02 мкг йода																				
Всего: 365,90 : 10 = 36,59 мкг селена																				
Всего: 2316,81 : 10 = 231,68 мкг фтора																				

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб. рецептов блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб. рецептов блюд и кул.изделий для ПОП 1994г.
- 13 - Сб. рецептов блюд и кул.изделий для ПОП 1994г.
- 21 - сб. рецептов блюд и кул.изд. для ПОП 1997г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий китайской японской японской кухни для поп 2004 год