

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 19

« 01 »



2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШП-1"

И.Г.Оганесова

2024 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2024 г
стоимостью 162-00 руб**

| № | 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 | Л,мкг | Se, мкг | F,мкг |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр порциями | 97 (21) | 30 | 6,667 | 7,501 | 0,000 | 94 | 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 "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10 | (25) | 260 | 6,875 | 9,513 | 39,579 | 271 | 0,13 | 0,16 | 0,65 | 85,50 | 0,11 | 148,63 | 176,77 | 38,95 | 1,43 | 191,28 | 54,24 | 6,58 | 28,32 |
| 3 | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами | (25) | 200 | 2,875 | 2,440 | 13,119 | 86 | 0,19 | 0,33 | 7,00 | 107,92 | 1,35 | 105,86 | 79,17 | 11,31 | 0,18 | 116,20 | 7,92 | 1,76 | 17,60 |
| 4 | Булочка молочная | 779 (21) | 60 | 4,539 | 1,174 | 30,508 | 151 | 0,04 | 0,05 | 0,15 | 0,22 | 0,13 | 42,89 | 62,60 | 10,30 | 0,54 | 89,48 | 24,47 | 2,85 | 9,37 |
| 5 | Фрукты свежие | (0) | 1 шт | 0,676 | 0,188 | 7,170 | 33 | 0,06 | 0,03 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 155,00 | 0,26 | 0,09 | 132,30 |
| Итого за завтрак: | | | 650 | 21,632 | 20,816 | 90,376 | 635 | 0,44 | 0,69 | 46,01 | 193,71 | 1,92 | 632,39 | 515,54 | 88,07 | 2,46 | 581,96 | 86,89 | 15,57 | 187,59 |
| Итого за день: | | | | 21,632 | 20,816 | 90,376 | 635 | 0,44 | 0,69 | 46,01 | 193,71 | 1,92 | 632,39 | 515,54 | 88,07 | 2,46 | 581,96 | 86,89 | 15,57 | 187,59 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Колбаски "Витаминные" тушенные в соусе 90/50 | (25) | 140 | 11,020 | 10,252 | 7,230 | 165 | 0,18 | 0,05 | 5,97 | 0,06 | 0,00 | 27,30 | 121,50 | 22,26 | 1,28 | 296,43 | 55,84 | 8,88 | 58,56 |
| 2 | Рис припущенный с овощами | (25) | 140 | 2,888 | 4,677 | 32,444 | 183 | 0,15 | 0,02 | 0,42 | 10,08 | 0,05 | 16,69 | 73,15 | 24,26 | 0,59 | 60,96 | 98,52 | 7,05 | 26,63 |
| 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) | 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 |
| 5 | Печенье " Атланта " | (0) | 20 | 1,451 | 3,793 | 14,452 | 98 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 9,87 | 0,11 | 20,80 | 18,54 | 7,34 | 0,34 | 15,43 | 0,59 | 1,13 | 2,60 |
| 6 | Фрукты свежие | 627 (21) | 1 шт | 0,382 | 0,042 | 10,587 | 44 | 0,03 | 0,02 | 11,30 | 0,00 | 0,00 | 18,08 | 12,43 | 10,17 | 2,49 | 314,14 | 1,99 | 0,29 | 7,96 |
| Итого за завтрак: | | | 683 | 17,994 | 19,153 | 95,510 | 626 | 0,55 | 0,15 | 17,74 | 20,01 | 0,16 | 135,50 | 328,80 | 96,65 | 6,94 | 800,95 | 156,93 | 17,35 | 95,74 |
| Итого за день: | | | | 17,994 | 19,153 | 95,510 | 626 | 0,55 | 0,15 | 17,74 | 20,01 | 0,16 | 135,50 | 328,80 | 96,65 | 6,94 | 800,95 | 156,93 | 17,35 | 95,74 |

| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-----------|------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Зеленый горошек порциями | T/24 (12) | 20 | 0,492 | 0,033 | 1,131 | 7 | 0,02 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 3,52 | 10,79 | 3,65 | 0,12 | 16,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2 | Омлет натуральный | 340 (21) | 160 | 14,184 | 18,693 | 2,811 | 236 | 0,10 | 0,59 | 0,97 | 41,20 | 2,77 | 120,39 | 272,94 | 20,00 | 3,16 | 225,52 | 64,64 | 37,81 | 74,31 | |
| 3 | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком | (25) | 200 | 1,152 | 1,034 | 10,770 | 57 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 24,60 | 0,00 | 53,06 | 39,59 | 5,66 | 0,10 | 58,10 | 3,96 | 0,88 | 8,80 | |
| 4 | Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 5 | Кекс "Песочный" | (0) | 40 | 3,456 | 6,555 | 29,211 | 190 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 1,00 | 0,19 | 11,12 | 38,56 | 5,41 | 0,55 | 42,79 | 3,30 | 3,96 | 10,20 | |
| 6 | Фрукты свежие | (12) | 1 шт | 0,382 | 0,042 | 10,587 | 44 | 0,03 | 0,02 | 11,30 | 0,00 | 0,00 | 18,08 | 12,43 | 10,17 | 2,49 | 314,14 | 1,99 | 0,29 | 7,96 | |
| Итого за завтрак: | | | | 563 | 20,713 | 26,552 | 65,537 | 584 | 0,27 | 0,74 | 13,35 | 66,80 | 2,96 | 230,17 | 422,30 | 59,29 | 7,17 | 713,98 | 73,89 | 42,95 | 101,26 |
| Итого за день: | | | | 20,713 | 26,552 | 65,537 | 584 | 0,27 | 0,74 | 13,35 | 66,80 | 2,96 | 230,17 | 422,30 | 59,29 | 7,17 | 713,98 | 73,89 | 42,95 | 101,26 | |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сосиски или котлеты "Детские" | 393 (13) | 100 | 9,532 | 14,062 | 0,000 | 165 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,72 | 1,30 | 0,38 | 0,05 | 0,22 | 103,94 | 0,80 | 0,00 | |
| 2 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 150 | 4,483 | 3,696 | 31,295 | 176 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 20,54 | 82,78 | 23,97 | 0,78 | 98,55 | 88,79 | 0,05 | 10,44 | |
| 3 | Соус "Витаминный" | (25) | 30 | 0,257 | 0,472 | 3,079 | 18 | 0,00 | 0,01 | 0,33 | 0,01 | 0,00 | 5,18 | 8,42 | 4,08 | 0,14 | 50,01 | 9,61 | 0,23 | 1,95 | |
| 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) | 20 | 0,698 | 0,130 | 7,352 | 33 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 32,00 | 9,60 | 0,50 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 6 | Сдоба 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 | |
| 7 | Фрукты свежие | 627 (21) | 1 шт | 0,382 | 0,042 | 10,587 | 44 | 0,03 | 0,02 | 11,30 | 0,00 | 0,00 | 18,08 | 12,43 | 10,17 | 2,49 | 314,14 | 1,99 | 0,29 | 7,96 | |
| Итого за завтрак: | | | | 683 | 19,155 | 21,468 | 89,455 | 628 | 0,20 | 0,09 | 11,72 | 12,70 | 0,14 | 94,87 | 186,14 | 59,07 | 5,19 | 557,23 | 227,72 | 4,76 | 30,21 |
| Итого за день: | | | | 19,155 | 21,468 | 89,455 | 628 | 0,20 | 0,09 | 11,72 | 12,70 | 0,14 | 94,87 | 186,14 | 59,07 | 5,19 | 557,23 | 227,72 | 4,76 | 30,21 | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная с вишней | (25) | 160 | 17,737 | 14,046 | 30,503 | 319 | 0,06 | 0,30 | 2,17 | 20,03 | 0,48 | 183,33 | 247,21 | 32,32 | 1,26 | 201,46 | 67,15 | 31,51 | 39,99 | |
| 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 | 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 | Плюшка новомосковская | 1 (25) | 75 | 5,057 | 4,595 | 40,708 | 224 | 0,05 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | 0,07 | 21,78 | 53,54 | 9,29 | 0,69 | 71,03 | 32,69 | 4,79 | 14,16 | |
| 5 | Фрукты свежие | 627 (21) | 1 шт | 0,382 | 0,042 | 10,587 | 44 | 0,03 | 0,02 | 11,30 | 0,00 | 0,00 | 18,08 | 12,43 | 10,17 | 2,49 | 314,14 | 1,99 | 0,29 | 7,96 | |
| Итого за завтрак: | | | | 588 | 23,413 | 18,708 | 96,874 | 650 | 0,14 | 0,35 | 15,39 | 20,11 | 0,55 | 232,23 | 323,33 | 57,96 | 5,33 | 606,00 | 101,99 | 36,61 | 63,13 |
| Итого за день: | | | | 23,413 | 18,708 | 96,874 | 650 | 0,14 | 0,35 | 15,39 | 20,11 | 0,55 | 232,23 | 323,33 | 57,96 | 5,33 | 606,00 | 101,99 | 36,61 | 63,13 | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком | 416 (25) | 90 | 11,280 | 16,267 | 11,845 | 239 | 0,13 | 0,09 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 43,77 | 152,90 | 25,81 | 2,39 | 206,46 | 83,36 | 2,39 | 36,28 | |
| 2 | Рис припущенный | 512 (21) | 160 | 3,149 | 3,822 | 36,114 | 191 | 0,17 | 0,02 | 0,00 | 13,44 | 0,06 | 13,07 | 76,14 | 24,83 | 0,56 | 47,87 | 85,80 | 7,38 | 24,43 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 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) | 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 |
| 5 | Фрукты свежие | 627 (21) | 1 шт | 0,382 | 0,042 | 10,587 | 44 | 0,03 | 0,02 | 11,30 | 0,00 | 0,00 | 18,08 | 12,43 | 10,17 | 2,49 | 314,14 | 1,99 | 0,29 | 7,96 |
| 6 | Батон " Вкусный" | (25) | 30 | 1,551 | 0,172 | 13,726 | 63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за завтрак: | | 663 | 18,615 | 20,692 | 103,069 | 673 | 0,51 | 0,17 | 11,70 | 13,44 | 0,06 | 127,54 | 344,65 | 93,44 | 7,68 | 682,47 | 171,15 | 10,07 | 68,67 |
| | Итого за день: | | | 18,615 | 20,692 | 103,069 | 673 | 0,51 | 0,17 | 11,70 | 13,44 | 0,06 | 127,54 | 344,65 | 93,44 | 7,68 | 682,47 | 171,15 | 10,07 | 68,67 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10 | 262 (12) | 260 | 7,533 | 9,141 | 38,383 | 266 | 0,14 | 0,17 | 0,66 | 85,99 | 0,11 | 156,76 | 216,68 | 40,58 | 2,17 | 236,22 | 51,62 | 33,10 | 22,42 |
| 2 | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами | (25) | 200 | 2,875 | 2,440 | 13,119 | 86 | 0,19 | 0,33 | 7,00 | 107,92 | 1,35 | 105,86 | 79,17 | 11,31 | 0,18 | 116,20 | 7,92 | 1,76 | 17,60 |
| 3 | Хачапури с сыром и творогом | 850 (13) | 100 | 12,802 | 10,161 | 26,587 | 249 | 0,05 | 0,18 | 0,20 | 6,78 | 0,48 | 261,96 | 225,18 | 23,90 | 0,86 | 102,65 | 3,94 | 14,24 | 18,86 |
| 4 | Фрукты свежие | 627 (21) | 1 шт | 0,372 | 0,310 | 10,831 | 48 | 0,02 | 0,03 | 5,50 | 0,00 | 0,00 | 20,90 | 17,60 | 13,20 | 2,53 | 170,50 | 0,97 | 0,10 | 9,68 |
| | Итого за завтрак: | | 670 | 23,582 | 22,052 | 88,920 | 648 | 0,41 | 0,71 | 13,36 | 200,69 | 1,94 | 545,49 | 538,63 | 88,99 | 5,74 | 625,57 | 64,44 | 49,20 | 68,57 |
| | Итого за день: | | | 23,582 | 22,052 | 88,920 | 648 | 0,41 | 0,71 | 13,36 | 200,69 | 1,94 | 545,49 | 538,63 | 88,99 | 5,74 | 625,57 | 64,44 | 49,20 | 68,57 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Тефтели рыбные в соусе (горбуша) 90/60 | 332 (12) | 150 | 10,881 | 10,626 | 11,891 | 187 | 0,12 | 0,08 | 1,91 | 12,55 | 6,46 | 23,02 | 127,49 | 24,34 | 0,73 | 244,17 | 79,18 | 25,77 | 228,38 |
| 2 | Пюре картофельное | 520 (21) | 150 | 2,589 | 4,038 | 19,185 | 123 | 0,12 | 0,10 | 10,38 | 23,67 | 0,06 | 43,44 | 85,37 | 28,64 | 1,11 | 632,07 | 85,48 | 0,75 | 37,95 |
| 3 | Огурцы свежие порциями | (12) | 15 | 0,089 | 0,014 | 0,272 | 2 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 2,55 | 4,50 | 2,10 | 0,07 | 29,40 | 0,30 | 0,00 | 1,05 |
| 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 | Сдоба майская | (25) | 50 | 2,842 | 6,302 | 28,706 | 183 | 0,03 | 0,02 | 0,06 | 2,83 | 0,07 | 17,97 | 33,60 | 5,99 | 0,47 | 44,28 | 20,03 | 3,59 | 9,37 |
| 7 | Фрукты свежие | (21) | 1 шт | 0,676 | 0,188 | 7,170 | 33 | 0,06 | 0,03 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 155,00 | 0,26 | 0,09 | 132,30 |
| | Итого за завтрак: | | 705 | 18,282 | 21,363 | 86,994 | 613 | 0,41 | 0,26 | 51,43 | 39,05 | 6,59 | 150,60 | 323,14 | 90,29 | 3,97 | 1161,92 | 185,26 | 30,19 | 409,04 |
| | Итого за день: | | | 18,282 | 21,363 | 86,994 | 613 | 0,41 | 0,26 | 51,43 | 39,05 | 6,59 | 150,60 | 323,14 | 90,29 | 3,97 | 1161,92 | 185,26 | 30,19 | 409,04 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога (запеченный) без изюма | (25) | 170 | 21,144 | 14,233 | 28,742 | 328 | 0,07 | 0,32 | 0,28 | 15,36 | 0,38 | 204,22 | 291,98 | 34,37 | 1,23 | 153,29 | 70,84 | 35,99 | 43,85 |
| 2 | Соус ягодный (клубника, вишня) | (0) | 35 | 0,092 | 0,028 | 7,389 | 30 | 0,00 | 0,00 | 2,15 | 0,00 | 0,00 | 5,16 | 3,47 | 2,74 | 0,18 | 22,59 | 0,18 | 0,02 | 1,19 |
| 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 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Слойка детская | (25) | 70 | 4,261 | 4,075 | 33,875 | 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 | Фрукты свежие | 627 (21) | 1 шт | 0,382 | 0,042 | 10,587 | 44 | 0,03 | 0,02 | 11,30 | 0,00 | 0,00 | 18,08 | 12,43 | 10,17 | 2,49 | 314,14 | 1,99 | 0,29 | 7,96 |
| | Итого за завтрак: | | 598 | 26,038 | 18,379 | 89,336 | 627 | 0,15 | 0,39 | 13,83 | 27,46 | 0,57 | 256,31 | 366,18 | 59,12 | 5,23 | 556,24 | 90,91 | 39,77 | 63,44 |
| | Итого за день: | | | 26,038 | 18,379 | 89,336 | 627 | 0,15 | 0,39 | 13,83 | 27,46 | 0,57 | 256,31 | 366,18 | 59,12 | 5,23 | 556,24 | 90,91 | 39,77 | 63,44 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| 2 | Фрикадельки " Нежные " отварные | (25) | 100 | 11,398 | 15,414 | 10,079 | 225 | 0,13 | 0,13 | 0,97 | 10,57 | 0,12 | 39,47 | 150,88 | 20,63 | 1,80 | 247,88 | 20,96 | 3,04 | 45,14 |
| 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 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 160 | 4,782 | 3,943 | 33,382 | 188 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 13,44 | 0,06 | 21,91 | 88,30 | 25,57 | 0,83 | 105,12 | 94,71 | 0,05 | 11,13 |
| 5 | 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 |
| 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 | Сырная палочка | (25) | 50 | 5,014 | 6,071 | 21,458 | 161 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 2,75 | 0,19 | 85,41 | 81,25 | 9,95 | 0,53 | 57,12 | 11,14 | 4,82 | 10,69 |
| | Итого за завтрак: | | 617 | 22,840 | 26,488 | 86,843 | 677 | 0,34 | 0,24 | 6,10 | 30,03 | 0,39 | 186,56 | 391,07 | 81,78 | 4,92 | 550,11 | 138,13 | 8,04 | 73,03 |
| | Итого за день: | | | 22,840 | 26,488 | 86,843 | 677 | 0,34 | 0,24 | 6,10 | 30,03 | 0,39 | 186,56 | 391,07 | 81,78 | 4,92 | 550,11 | 138,13 | 8,04 | 73,03 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75 | (0) | 125 | 13,195 | 5,629 | 12,802 | 155 | 0,07 | 0,01 | 2,85 | 12,03 | 0,06 | 19,06 | 117,23 | 18,66 | 1,61 | 336,84 | 4,65 | 14,85 | 84,55 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 508 (21) | 150 | 6,965 | 5,039 | 34,464 | 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 |
| 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) | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | Фрукты свежие | 627 (21) | 1 шт | 0,382 | 0,042 | 10,587 | 44 | 0,03 | 0,02 | 11,30 | 0,00 | 0,00 | 18,08 | 12,43 | 10,17 | 2,49 | 314,14 | 1,99 | 0,29 | 7,96 |
| | Итого за завтрак: | | 673 | 23,671 | 16,933 | 100,199 | 648 | 0,46 | 0,18 | 14,19 | 24,63 | 0,11 | 102,35 | 399,24 | 177,60 | 10,19 | 965,73 | 86,65 | 18,60 | 106,65 |
| | Итого за день: | | | 23,671 | 16,933 | 100,199 | 648 | 0,46 | 0,18 | 14,19 | 24,63 | 0,11 | 102,35 | 399,24 | 177,60 | 10,19 | 965,73 | 86,65 | 18,60 | 106,65 |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вареники с творогом, рубленым яйцом, зеленью | (0) | 180 | 13,722 | 6,217 | 32,927 | 243 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,84 | 2,18 | 0,64 | 0,08 | 0,25 | 116,15 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Масло сливочное | 96 (21) | 10 | 0,068 | 6,815 | 0,124 | 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 |
| 3 | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком | (25) | 200 | 1,152 | 1,034 | 10,770 | 57 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 24,60 | 0,00 | 53,06 | 39,59 | 5,66 | 0,10 | 58,10 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| 4 | Хлеб " Полезный " (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Лепешка сметанная | (25) | 50 | 3,166 | 4,918 | 25,471 | 159 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 4,08 | 0,03 | 13,34 | 35,95 | 6,03 | 0,45 | 48,80 | 13,80 | 3,31 | 10,23 |
| | Итого за завтрак: | | 470 | 19,154 | 19,179 | 80,320 | 571 | 0,13 | 0,11 | 0,27 | 68,68 | 0,14 | 103,64 | 128,72 | 26,72 | 1,41 | 166,75 | 133,91 | 4,29 | 19,31 |
| | Итого за день: | | | 19,154 | 19,179 | 80,320 | 571 | 0,13 | 0,11 | 0,27 | 68,68 | 0,14 | 103,64 | 128,72 | 26,72 | 1,41 | 166,75 | 133,91 | 4,29 | 19,31 |

Всего: 7580 : 12 = 632 ккал

Всего: 255,089 : 12 = 21,257 грамм белка

Всего: 251,784 : 12 = 20,982 грамм жира

Всего: 1073,431 : 12 = 89,453 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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

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

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №