

ОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 20 «Апрель»



Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного питания для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ (2 смены) на весенний период 2023 года
Стоимостью 150 руб (субсидия и родительская плата)

№	Наименование Блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ккал	Витамины							Минеральные вещества										
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мкг	F, мкг					
1 неделя																									
1 день																									
1	Оррцы свежые порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20				
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,42					
3	Рагу из овощей	215 (12)	160	2,680	7,326	16,487	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,26	73,87	33,41	1,16	485,27	27,54	2,66	41,06					
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 "Ползый" (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					
6	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					
Итого за завтрак:			635	18,400	34,369	76,759	690	0,50	0,22	18,47	0,00	0,00	148,37	360,90	103,42	6,20	939,69	120,63	5,33	79,69					
Завтрак 2																									
1	Свекла с маслом	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	36,66	35,37	17,67	1,15	215,32	86,36	3,58	21,02					
2	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,388	10,678	6,807	189	0,33	0,75	2,92	14,97	0,00	21,39	240,71	30,89	5,46	316,72	105,33	26,07	64,31					
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 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	Булочка молочная	779 (21)	80	5,994	1,553	40,635	200	0,06	0,07	0,20	0,29	0,18	57,01	81,46	13,48	0,70	116,48	32,56	3,75	12,39					
Итого за завтрак 2:			720	26,512	26,069	88,670	695	0,56	0,96	21,16	30,38	0,25	141,52	458,13	102,16	9,52	1498,57	282,14	33,89	145,40					
Итого за день:				44,912	60,439	165,430	1385	1,06	1,17	39,63	30,38	0,25	289,89	819,03	205,68	15,71	2438,26	402,77	39,21	225,08					
2 День																									
Завтрак																									
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00					

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
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	Итого за завтрак:		610	23,692	28,658	61,161	597	0,32	0,83	38,50	51,57	3,60	232,77	469,95	65,51	6,25	556,83	94,81	51,77	223,04
	Завтрак 2																			
1	Овоши запеченные в яичной заливке (капуста 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	Мучные кондитерские изделия без крема	(0)	50	2,977	12,857	24,069	224	0,02	0,05	0,02	48,03	0,37	12,38	36,18	4,45	0,48	39,01	1,48	3,32	8,78
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
	Итого за завтрак 2:		590	17,933	32,280	58,543	596	0,24	0,57	19,02	105,20	2,93	181,00	354,90	58,62	7,18	666,21	27,47	34,15	83,38
	Итого за День:			41,625	60,938	119,704	1194	0,57	1,40	57,52	156,77	6,53	413,77	824,84	124,13	13,43	1223,04	122,28	85,92	306,42
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Голубцы любительские	(25)	216	11,742	9,782	12,273	184	0,08	0,07	16,87	0,08	0,00	56,00	137,25	30,88	1,83	442,34	85,41	8,82	69,72
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 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	Мучное кондитерское изделие без крема	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
	Итого за завтрак:		686	18,700	22,354	82,586	606	0,34	0,26	29,39	54,50	0,38	154,52	338,11	90,90	5,36	1363,47	191,19	13,14	142,83
	Завтрак 2																			
1	Жаркое по-домашнему 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	386	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	996,11	45,18	2,06	71,56
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	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
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
	Итого за завтрак 2:		670	20,590	28,494	84,372	676	0,71	0,27	24,38	0,06	0,08	90,42	351,79	93,04	7,42	1412,08	68,71	5,74	88,93
	Итого за День:			39,290	50,848	166,958	1283	1,05	0,53	53,76	54,56	0,46	244,94	689,90	183,94	12,78	2776,54	259,90	18,88	231,76
	4 День																			
	Завтрак																			

1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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	Плошка новомосковская	1 (25)	70	4,719	4,288	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,96	8,67	0,64	66,28	30,51	4,47	13,22
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
Итого за завтрак:			640	27,345	16,737	103,261	673	0,18	0,36	13,52	9,13	0,45	238,92	371,87	63,06	5,86	599,66	84,78	38,66	68,05
Завтрак 2																				
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	200	19,484	15,577	39,933	378	0,07	0,34	0,86	8,08	0,57	194,10	285,72	34,14	1,46	184,03	13,64	35,69	56,96
2	Булочка домашняя	769 (21)	70	4,239	7,952	39,303	246	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,09	41,09	7,31	0,60	53,79	17,00	5,25	14,01
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
Итого за завтрак 2:			580	24,220	23,566	97,347	698	0,14	0,37	10,91	8,11	0,60	225,81	344,99	54,28	5,00	515,82	32,40	41,21	78,01
Итого за день:				51,565	40,304	200,608	1371	0,32	0,74	24,43	17,25	1,04	464,73	716,96	117,34	10,86	1115,48	117,18	79,87	146,06
5 день																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплат	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,41
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	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
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	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
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
Итого за завтрак:			642	25,014	21,847	96,748	684	0,27	0,14	11,71	27,68	0,21	112,38	344,93	82,45	4,83	612,75	189,50	15,14	110,50
Завтрак 2																				
1	Гуляш из куринной грудки с черносливом 60/60	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58
2	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
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	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
6	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
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
Итого за завтрак 2:			705	24,347	19,019	109,191	705	0,26	0,08	12,80	15,14	0,07	102,02	302,88	87,51	6,39	882,78	177,46	18,93	120,85

5	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	50	2,762	6,007	25,336	166	0,02	0,03	0,05	2,03	0,15	12,10	33,92	5,37	0,58	37,85	5,03	4,51	10,86
	Итого за завтрак 2:		612	19,716	32,420	68,695	645	0,69	0,27	19,98	2,05	0,15	82,20	353,01	89,99	5,43	1219,97	51,42	6,60	87,23
	Итого за День:		37,730	62,338	144,728	1291	0,84	0,33	23,62	22,07	0,22	172,60	486,46	134,43	8,74	1543,54	250,19	13,23	116,40	
	2 День																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
2	Фрикадельки "Нежные" тушеные в соусе "Овощном" 100/65	(25)	165	13,959	11,024	17,658	226	0,08	0,11	1,72	20,51	0,17	52,70	167,19	27,37	1,85	313,91	53,37	9,98	82,89
3	Рис прилуценный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
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	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
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
	Итого за завтрак:		685	22,750	16,535	104,361	657	0,40	0,20	5,38	35,81	0,35	139,96	373,90	88,95	4,65	595,56	169,17	20,62	121,62
	Завтрак 2																			
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	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
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)	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
5	Булочка рижская	1247 (25)	70	3,984	4,739	37,598	209	0,04	0,03	0,01	15,49	0,13	12,60	44,41	7,08	0,61	56,13	18,90	3,04	9,73
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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:		732	23,874	14,985	115,489	692	0,29	0,11	17,70	42,63	0,26	98,97	314,89	79,57	7,08	894,23	132,64	18,28	115,87
	Итого за День:		46,624	31,520	219,851	1350	0,69	0,31	23,08	78,45	0,61	238,92	688,79	168,52	11,73	1489,79	301,81	38,90	237,49	
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	200	17,591	10,749	40,105	328	0,15	0,26	0,22	9,05	0,32	170,27	268,98	41,15	1,22	137,67	168,82	33,55	48,98
2	Соус из яблоч и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	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	Булочка "Лакомка"	(25)	80	4,913	4,821	42,165	232	0,05	0,02	0,01	0,04	0,05	13,41	49,14	8,60	0,70	65,09	21,44	4,89	14,84
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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:		630	25,287	17,411	110,808	701	0,25	0,38	12,67	33,78	0,37	266,36	410,05	90,66	5,96	711,98	196,38	39,64	81,25
	Завтрак 2																			
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	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	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
	4 Булочка "Ромашка"	21 (25)	80	5,379	7,794	47,296	281	0,05	0,05	0,07	0,11	0,22	25,86	63,51	9,72	0,82	77,97	22,04	7,08	17,74	
	Итого за завтрак 2:		530	25,639	23,410	93,790	688	0,34	0,66	9,14	109,73	2,32	235,59	343,14	44,73	2,48	234,30	47,73	40,20	59,46	
	Итого за День:		50,926	40,820	204,598	1389	0,59	1,03	21,78	143,51	2,69	501,95	753,20	135,39	8,44	946,28	244,11	79,84	140,71		
	Завтрак																				
1	Терфтели рыбные (горбуша) 2/50/25																				
2	Пюре картофельное	394 (21)	150	12,444	12,156	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	
3	Чай с сахаром 200/10	(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	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	(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:		687 (1)	50	2,574	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56	
	Завтрак 2		620	19,330	19,968	83,077	589	0,39	0,27	14,45	47,59	7,57	125,31	343,94	90,22	4,26	1190,9	245,35	33,20	314,41	
1	Котлеты или биточки рыбные																				
2	Рис припущенный	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07	
3	Соус "Витаминный"	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49	
4	Чай с сахаром 200/10	(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	
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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	Батон "Вкусный"	(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	Фрукты свежие (яблоки)	(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 2:		627 (21)	1/120	0,406	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 День:		700	18,687	15,533	93,675	589	0,43	0,16	12,61	27,01	7,46	89,83	309,58	87,51	5,99	678,12	205,58	36,53	287,96	
	5 День																				
	Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями																				
2	Оладьи из печени и мяса с луком, морковью	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00	
3	Соус "Солнечный"	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	
4	Макаронные изделия отварные	(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	
5	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком	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	
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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	
7	Ватрушка с повидлом	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак:		741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,03	0,08	14,19	38,64	7,94	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98	
	Итого за завтрак:		660	22,514	20,147	110,442	713	0,40	1,26	24,86	3093,5	0,16	142,84	433,52	86,51	7,16	673,81	258,82	28,15	192,71	

Завтрак 2																				
1	Печенье с яблоками луком соусом "Помидорка"	(25)	140	13,218	15,798	13,851	250	0,22	1,56	15,82	4340,9	0,00	24,53	261,67	23,69	6,58	405,44	45,28	34,84	192,26
2	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
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	Ватрушка с брусничкой	695 (12)	75	3,705	2,145	32,739	165	0,03	0,02	1,23	0,03	0,08	16,13	39,87	7,84	0,69	59,80	21,54	3,42	9,98
Итого за завтрак 2:			642	23,562	22,580	104,112	714	0,42	1,63	19,89	4356,0	0,15	96,76	457,59	79,37	9,74	651,89	173,79	38,34	215,38
Итого за день:				46,076	42,727	214,553	1427	0,82	2,89	44,75	7449,6	0,31	239,60	891,12	165,87	16,90	1325,7	432,60	66,49	408,09
6 День																				
Завтрак																				
1	Галушки творожные	367 (21)	200	22,483	11,189	45,266	372	0,08	0,34	0,29	0,11	0,65	187,90	293,36	31,91	1,47	180,52	48,39	38,92	52,46
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	0,00
4	Булочка "Тюменская"	23 (25)	75	4,349	6,899	38,770	235	0,04	0,04	0,08	0,11	0,17	24,19	52,60	8,40	0,69	65,88	15,98	5,66	14,22
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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:			608	27,417	20,177	104,058	707	0,15	0,41	12,41	12,22	0,86	236,63	367,23	54,94	5,54	680,78	66,48	44,93	75,21
Завтрак 2																				
1	Сырники с морковью	295 (12)	100	11,871	12,604	18,926	237	0,04	0,18	0,60	0,04	0,17	117,62	164,08	24,38	0,69	122,57	78,16	22,44	39,16
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	30	0,451	1,041	3,982	27	0,00	0,02	0,08	10,26	0,01	16,38	13,09	1,86	0,05	18,90	1,20	0,34	2,90
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 рижская	1247 (25)	80	4,690	5,447	43,070	240	0,05	0,03	0,01	17,70	0,15	14,72	55,45	8,69	0,73	70,76	21,65	3,47	11,13
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	661,20	1,90	0,00	1,90
Итого за завтрак 2:			610	19,580	19,091	115,407	712	0,19	0,32	19,73	28,00	0,33	168,55	292,99	118,56	3,35	873,44	102,91	26,25	55,09
Итого за день:				46,997	39,268	219,465	1419	0,35	0,74	32,13	40,22	1,19	405,17	660,22	173,50	8,89	1454,2	169,39	71,17	130,30
Итого за неделю:				266,370	252,175	1179,94	8055	4,11	5,73	172,42	7808,4	20,05	1773,3	4133,31	955,45	64,97	8628,6	1849,0	339,36	1635,3
Среднее значение за период:				22,24	22,13	92,84	659	0,33	0,43	16,53	338,44	1,22	161,25	347,36	77,19	5,78	777,87	143,46	26,42	118,54
Всего: 15828 : 24 = 659 ккал																				
Всего: 533,850 : 24 = 22,244 грамм белка																				
Всего: 531,034 : 24 = 22,126 грамм жира																				
Всего: 2228,208 : 24 = 92,842 грамм углеводов																				

Жононимист по ценам:



Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеоб. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №