

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № _____ / _____ /
 « ____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО: _____ / _____ /
 " ____ " _____ 2023 г.



*** Индивидуальное двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак,обед)
 для льготной категории обучающегося 7 "А" класса МБОУ " СШ № 19" Борковой А.А.
 с исключением из рациона питания продуктов: орехов всех видов (согласно справке от 13.11.2023г.)
 на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.
 стоимостью 398-00 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	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	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 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70
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	Груши свежие	(12)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
5	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
Итого за завтрак:			620	18,611	19,527	83,741	585	0,43	0,64	13,73	181,19	1,79	610,94	485,88	92,54	5,17	566,34	52,03	15,04	50,86
Обед																				
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	100	2,295	4,242	10,811	91	0,08	0,09	33,68	0,00	0,00	29,87	53,04	30,29	1,26	389,11	56,26	1,53	26,63
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	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	Печень по-строгановски 70/70	431 (21)	140	15,707	13,105	9,655	219	0,24	1,83	14,77	5106,5 9	0,00	36,53	306,03	21,70	6,54	299,15	125,55	38,61	218,54
6	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
7	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
8	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
9	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61

	Итого за обед:		987	31,303	33,013	133,259	955	0,60	2,05	64,98	5134,98	0,15	148,39	609,19	131,15	11,71	1345,65	359,82	48,11	302,75
	Итого за день:			49,914	52,539	217,000	1541	1,03	2,69	78,71	5316,17	1,94	759,33	1095,07	223,68	16,87	1912,00	411,86	63,15	353,62
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Колбаски "Витаминные" (мясо цыпленка, свинина, капуста) тушеные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34
2	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
3	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
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	Яблоки свежие	(12)	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
6	Корж Молочный (без орехов)	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
	Итого за завтрак:		735	19,575	19,962	107,150	687	0,61	0,16	18,20	25,87	0,13	129,08	358,32	100,50	7,02	842,63	185,59	19,89	108,05
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	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
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	Жаркое по-домашнему из говядины 50/180	436 (21)	230	14,296	15,962	22,299	290	0,17	0,18	12,89	0,03	0,00	27,84	213,86	47,90	3,21	945,07	47,49	2,06	88,92
5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной 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
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	55	2,858	4,313	19,914	130	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	10,61	60,22	20,36	1,15	96,00	1,62	4,09	9,73
7	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	55	3,116	8,354	31,394	213	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,86	24,96	4,42	0,36	32,47	11,29	3,39	9,04
	Итого за обед:		891	28,296	35,757	115,899	899	0,47	0,29	23,33	12,08	0,08	82,57	381,27	105,66	6,65	1492,22	94,04	13,23	138,46
	Итого за день:			47,872	55,719	223,049	1585	1,08	0,44	41,53	37,95	0,21	211,65	739,59	206,16	13,67	2334,85	279,64	33,13	246,51
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Омлет с зеленым горошком запеченный	(0)	200	13,312	17,193	11,410	254	0,09	0,46	1,63	61,12	2,31	135,87	249,99	24,88	2,57	236,18	23,41	28,60	63,08
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	Кекс "Столичный" (без содержания орехов)	(0)	50	3,266	8,549	29,680	209	0,05	0,06	0,05	43,37	0,30	20,89	53,59	9,42	0,86	133,68	3,59	4,05	32,30
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Мандарины	(0)	1/80	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 завтрак:		555	19,570	28,887	66,648	605	0,24	0,61	32,34	129,09	2,61	242,64	384,15	58,01	4,13	595,59	31,91	35,46	214,44

Обед																				
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	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	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	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	Плов из свинины 50/180 *	403 (12)	230	12,352	26,565	42,756	460	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
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	Ватрушка с творогом	741 (21)	70	7,155	3,933	26,517	170	0,04	0,08	0,06	0,04	0,12	47,19	85,11	10,96	0,60	67,84	22,42	10,19	17,10
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	55	2,858	4,313	19,914	130	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	10,61	60,22	20,36	1,15	96,00	1,62	4,09	9,73
Итого за обед:			921	29,582	47,064	117,670	1013	0,71	0,37	24,73	12,10	0,40	152,90	493,61	132,21	6,32	1089,46	249,47	31,31	151,19
Итого за день:				49,152	75,951	184,318	1617	0,95	0,98	57,07	141,19	3,01	395,54	877,76	190,22	10,46	1685,05	281,37	66,77	365,63
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	6,48	1,30	0,38	0,05	0,15	69,39	0,80	0,00
2	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
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	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
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
7	Яблоки свежие	(12)	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:			720	20,943	24,586	100,001	705	0,21	0,10	12,58	15,21	0,15	82,96	200,31	64,73	5,44	593,64	212,69	7,02	35,84
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
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	Говядина отварная (для первых блюд)	(12)	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	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	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
6	Фрикадельки рыбные с том. соусом (горбуша) 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
7	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
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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46

10	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	55	2,858	4,313	19,914	130	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	10,61	60,22	20,36	1,15	96,00	1,62	4,09	9,73
	Итого за обед:		1020	29,853	32,210	120,470	891	0,53	0,49	128,42	77,73	7,99	220,80	509,13	137,86	6,94	2000,31	340,92	40,58	374,11
	Итого за день:			50,796	56,796	220,471	1596	0,74	0,58	141,00	92,94	8,14	303,76	709,44	202,59	12,37	2593,95	553,60	47,60	409,95
5 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	180	19,954	15,802	34,316	359	0,06	0,33	2,45	22,53	0,55	206,24	278,11	36,36	1,42	226,65	75,55	35,45	44,99
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265	82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,63
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	Яблоки свежие	(12)	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
5	Плюшка новомосковская *	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
	Итого за завтрак:		585	25,685	21,284	94,704	673	0,15	0,49	15,51	67,59	0,59	317,08	394,18	64,43	5,31	697,60	101,71	39,70	71,51
Обед																				
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	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
4	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
5	Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
7	Корж Молочный (без содержание орехов)	1 (25)	50	2,834	5,010	34,247	193	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,39	35,82	5,53	0,45	48,40	1,72	2,43	7,46
	Итого за обед:		940	30,018	34,399	144,724	1009	0,55	0,30	13,05	48,05	0,25	142,87	538,30	242,69	10,16	1384,20	338,59	30,38	169,75
	Итого за день:			55,703	55,683	239,427	1682	0,70	0,79	28,56	115,64	0,84	459,95	932,49	307,12	15,47	2081,80	440,30	70,08	241,25
6 день																				
Завтрак																				
1	Плов из свинины 50/150 *	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
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	Мандарины	(0)	80	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
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Булочка "Веснушка"	773 (21)	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
	Итого за завтрак:		565	16,900	29,413	85,405	674	0,57	0,16	32,42	0,05	0,02	70,35	271,49	75,02	3,72	526,82	89,60	14,94	178,36
Обед																				

1	Салат из соленых огурцов	17 (21)	100	0,725	4,800	2,492	56	0,02	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61	140,46	1,44	1,59	7,30
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	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	0,18
4	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
5	Горбуша припущенная	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,18	0,16	0,61	22,12	13,66	33,00	216,35	33,01	0,78	345,68	157,11	47,26	456,28
6	Картофель отварной *	470 (12)	100	1,611	2,430	14,220	85	0,09	0,06	8,00	8,40	0,04	12,13	51,90	20,16	0,81	472,26	32,15	0,27	26,49
7	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,642	2,256	7,571	57	0,03	0,04	17,53	6,73	0,03	44,30	31,92	16,06	0,65	272,12	30,43	0,32	10,24
8	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
9	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
10	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98
	Итого за обед:		961	33,251	26,168	115,616	831	0,51	0,38	42,79	52,30	13,87	201,15	510,65	138,22	6,87	1734,84	300,51	58,63	541,43
	Итого за день:			50,151	55,581	201,021	1505	1,08	0,54	75,22	52,34	13,89	271,50	782,15	213,25	10,60	2261,66	390,11	73,57	719,79
	Итого за неделю:			303,587	352,269	1285,286	9526	5,58	6,03	422,10	5756,24	28,02	2401,73	5136,48	1343,03	79,44	12869,30	2356,88	354,29	2336,74
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10 *	(21)	210	6,039	8,512	31,423	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,99
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	20	0,065	0,000	11,421	46	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	3,64	2,66	2,31	0,16	21,67	0,18	0,00	0,27
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	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
5	Яблоки свежие	(12)	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:		650	22,187	21,158	93,793	654	0,39	0,68	20,34	188,30	1,94	516,64	494,11	80,79	5,58	763,53	56,83	42,81	63,17
	Обед																			
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	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)	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
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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	180	14,548	13,773	26,073	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,25	115,53	0,00	0,00
7	Соус томатный " Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	Итого за обед:		876	26,814	32,680	107,086	830	0,41	0,28	95,55	15,03	0,06	218,26	330,45	116,73	5,59	1051,6₁	293,28	14,21	83,67
	Итого за день:		49,000	53,838	200,879	1484	0,80	0,96	115,89	203,33	2,00	734,90	824,56	197,52	11,17	1815,1₅	350,11	57,03	146,83	
	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)	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
6	Мандарины	(0)	80	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 завтрак:		710	20,647	27,209	95,785	711	0,40	0,30	44,89	41,09	7,55	141,44	339,74	90,84	4,13	1250,3₅	196,80	35,52	400,29
	Обед																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92
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	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 75/180	(25)	255	20,689	28,651	40,720	503	0,67	0,26	1,86	0,03	0,00	35,68	374,75	166,84	6,44	593,71	76,66	5,84	57,72
4	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
6	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
	Итого за обед:		885	27,467	45,845	100,306	924	0,94	0,39	21,08	12,04	0,06	168,68	576,36	242,90	9,93	1309,8₅	149,57	16,74	111,35
	Итого за день:		48,114	73,054	196,091	1634	1,34	0,69	65,97	53,13	7,61	310,12	916,10	333,73	14,06	2560,1₉	346,36	52,26	511,64	
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(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	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	Бантики с курагой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	7,74
5	Яблоки свежие	627 (21)	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:		610	28,260	19,467	82,567	619	0,15	0,44	13,47	18,09	0,54	286,77	414,28	70,59	5,46	684,19	97,49	45,61	68,09

Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	100	1,039	12,581	7,664	148	0,05	0,03	4,47	0,00	0,00	20,05	37,57	16,36	0,64	260,57	74,54	4,15	25,57
2	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
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	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	Рагу из куриной грудки 50/180(картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	230	14,264	12,058	13,695	220	0,15	0,10	21,62	0,04	0,00	51,17	180,80	50,13	2,34	662,60	40,20	17,25	127,83
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(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
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
8	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
9	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
Итого за обед:			878	28,463	36,393	100,700	844	0,68	0,29	55,86	24,91	0,13	224,08	465,99	161,39	7,63	1541,47	197,78	30,67	202,39
Итого за день:				56,722	55,861	183,267	1463	0,82	0,73	69,33	43,00	0,66	510,85	880,28	231,98	13,09	2225,66	295,27	76,28	270,48
4 день																				
Завтрак																				
1	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
2	Макаронные 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	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 ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30
6	Яблоки свежие	(12)	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:			685	20,291	24,013	98,870	693	0,31	0,23	13,90	25,13	0,27	107,74	322,90	86,01	7,28	816,84	127,39	8,05	95,21
Обед																				
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком	616 (25)	100	1,290	4,290	3,669	58	0,04	0,04	15,08	0,00	0,00	16,94	34,45	12,02	0,84	152,74	2,08	1,50	8,40
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	Говядина отварная (для первого блюда)	(12)	12	2,837	2,541	0,000	34	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	5,41	32,19	3,90	0,48	52,04	42,83	0,00	10,49
4	Плов из говядины 50/180	443 (21)	230	15,543	18,426	41,857	395	0,23	0,13	1,69	0,02	0,00	22,39	225,06	50,40	2,70	343,52	60,16	10,50	83,31
5	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
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
Итого за обед:			877	25,775	31,030	111,561	829	0,57	0,32	30,06	12,03	0,06	215,73	498,84	137,03	7,37	1085,34	141,27	21,61	131,10

	Итого за день:			46,066	55,043	210,431	1521	0,88	0,55	43,96	37,16	0,32	323,47	821,74	223,04	14,65	1902,1 ₉	268,66	29,66	226,31
	5 день																			
	Завтрак																			
1	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
2	Рис припущенный *	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,91
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	(25)	30	0,417	2,532	2,486	34	0,01	0,01	9,73	0,00	0,00	4,80	12,13	4,40	0,17	37,06	4,47	0,83	7,78
4	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
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
6	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,306	4,151	28,014	163	0,03	0,03	0,01	13,23	0,16	10,05	36,01	5,45	0,50	43,28	6,42	3,00	8,80
	Итого за завтрак:		555	21,041	22,052	90,306	644	0,32	0,17	10,59	68,21	0,33	121,67	323,33	69,51	3,31	438,53	119,67	28,10	128,02
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,57	11,44
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	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45
5	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
6	Напиток из сухофруктов сахар 1,	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
8	Кекс " Столичный" (без содержания орехов)	(0)	50	3,266	8,549	29,680	209	0,05	0,06	0,05	43,37	0,30	20,89	53,59	9,42	0,86	133,68	3,59	4,05	32,30
	Итого за обед:		965	29,627	36,021	121,197	927	0,66	0,91	46,94	90,96	0,40	188,07	553,25	136,01	10,76	1963,7 ₆	304,54	31,35	192,05
	Итого за день:			50,669	58,073	211,503	1571	0,98	1,08	57,52	159,18	0,73	309,75	876,58	205,51	14,07	2402,2 ₉	424,21	59,45	320,07
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	80	0,858	7,572	5,512	94	0,01	0,02	2,88	0,00	0,00	32,28	28,90	14,31	0,95	172,32	100,63	2,87	16,82
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
6	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
	Итого за завтрак:		555	18,615	25,417	76,971	611	0,09	0,05	4,41	0,02	0,03	62,77	101,60	37,04	2,89	317,62	228,00	8,05	30,92
	Обед																			

1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	53,14	18,54	0,78	199,62	76,14	7,29	29,99
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	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
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	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
6	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
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
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	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
10	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
	Итого за обед:		968	29,395	43,062	111,051	949	0,35	0,24	27,81	43,38	0,39	132,42	500,72	110,03	6,16	1169,80	253,09	46,12	164,55
	Итого за день:			48,010	68,479	188,022	1560	0,44	0,29	32,22	43,41	0,43	195,19	602,33	147,07	9,06	1487,41	481,09	54,17	195,47

Всего: 18731 : 12 = 1561 ккал
Всего: 602,405 : 12 = 50,200 грамм белка
Всего: 712,494 : 12 = 59,374 грамм жира
Всего: 2477,249 : 12 = 206,437 грамм углеводов

*** Меню требуется согласование с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося.**

*** Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии меню, под контроле ответственных лиц назначенных в организации (п.8.2.2. СанПин 2.3./2.4.3590-20)**

Экономист по ценам:

Технолог

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 №

18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г

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

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год