

ОГЛАСОВАНО:

Директор  
А.В. Черныгалов  
«25» мая



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КШП-1"

Л.Г. Оганесова  
"25" мая 2024 г.



**Меню основного (организованного) питания (завтрак, обед)  
для детей от 12 лет в лагере дневного пребывания при общеобразовательных учреждениях  
в летний период 2024 г  
стоимостью 396-62 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
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Сосиски отварные	393 (13)	100	9,532	14,062	0,348	166	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	37,28	139,63	17,78	1,62	0,15	69,39	0,00	0,00
2	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
3	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
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 с кунжутом	779 (25)	60	4,909	2,141	41,182	204	0,07	0,06	0,15	0,22	0,13	74,31	77,63	21,58	0,90	99,38	24,47	2,85	9,37
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>610</b>	<b>21,324</b>	<b>21,462</b>	<b>102,990</b>	<b>690</b>	<b>0,38</b>	<b>0,11</b>	<b>1,68</b>	<b>15,34</b>	<b>0,20</b>	<b>167,94</b>	<b>377,30</b>	<b>90,06</b>	<b>5,12</b>	<b>335,53</b>	<b>210,94</b>	<b>3,18</b>	<b>22,30</b>
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	30	7,092	6,353	0,000	86	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	13,52	80,47	9,76	1,20	130,10	107,08	0,00	26,23
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)	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
6	Котлеты, биточки, шницели рубленые	416 (25)	100	12,533	18,074	13,161	265	0,15	0,10	0,40	0,00	0,00	48,63	169,89	28,68	2,66	229,39	92,62	2,66	40,31
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 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	Булочка домашняя	769 (21)	60	3,633	6,816	33,688	211	0,03	0,01	0,00	0,03	0,03	9,50	35,22	6,27	0,51	46,11	14,57	4,50	12,01
	<b>Итого за обед:</b>		985	30,699	40,477	116,304	952	0,59	0,40	37,47	43,45	0,15	228,63	564,08	146,06	8,85	1809,79	341,26	8,64	154,98
	<b>Итого за день:</b>			52,022	61,939	219,294	1643	0,97	0,50	39,15	58,79	0,35	396,57	941,38	236,12	13,98	2145,32	552,20	11,82	177,28
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	180	19,813	11,152	36,891	327	0,09	0,28	0,24	8,15	0,35	173,33	269,99	34,63	1,44	151,29	46,78	30,47	40,91
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	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	Фрукты свежие	(12)	1шт.	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
5	Слойка детская	(25)	80	4,834	5,234	38,650	221	0,04	0,04	0,07	0,12	0,14	26,48	57,03	9,16	0,67	74,45	21,30	5,20	14,11
	<b>Итого за завтрак:</b>		590	27,379	18,475	109,091	712	0,17	0,42	6,68	32,96	0,49	284,08	420,48	86,77	6,05	548,99	73,18	36,65	73,77
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
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)	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	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 75/100	(0)	175	19,752	3,946	19,171	191	0,10	0,02	4,28	0,04	0,00	27,03	173,96	28,00	2,40	503,79	6,98	22,21	126,66
6	Рис припущенный	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
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	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
9	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом, сахарной пудрой	687 (1)	75	3,861	4,155	40,473	215	0,04	0,05	0,23	0,03	0,11	21,91	57,48	14,64	0,92	165,11	17,03	4,35	11,34
	<b>Итого за обед:</b>		1070	33,606	15,360	172,294	962	0,74	0,23	42,14	22,44	0,22	172,90	555,47	160,26	8,52	1646,83	177,02	35,57	216,41
	<b>Итого за день:</b>			60,985	33,835	281,386	1674	0,91	0,65	48,83	55,40	0,71	456,97	975,94	247,03	14,56	2195,83	250,20	72,22	290,18
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Омлет натуральный *	340 (21)	190	15,911	20,320	3,251	260	0,09	0,58	0,63	48,73	3,29	135,16	288,33	21,60	3,29	233,38	92,17	39,63	78,82
2	Пицца " школьная"	(25)	110	8,752	15,029	28,551	284	0,09	0,10	3,19	0,04	0,17	162,28	161,91	24,16	1,20	200,37	46,03	8,83	21,43
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)	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	Фрукты свежие	(12)	1шт.	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:			660	26,274	35,588	62,814	677	0,29	0,72	15,86	48,77	3,46	345,26	518,62	74,79	8,62	824,35	140,31	48,78	108,70
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Грудки куриные отварные	(25)	15	3,198	0,391	0,000	16	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	3,79	26,60	3,21	0,23	58,08	16,61	3,74	21,31
4	Сметана	(1)	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)	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	Сердце тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,925	7,119	4,538	126	0,22	0,50	1,95	9,98	0,00	14,26	160,47	20,59	3,64	211,14	70,22	17,38	42,87
7	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98
8	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,254	0,132	19,974	82	0,01	0,00	9,60	0,00	0,00	14,61	8,00	6,26	0,47	32,79	0,31	0,12	5,58
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	Булочка "Фантазия"	24 (25)	80	5,316	9,770	41,812	276	0,05	0,05	0,03	0,05	0,24	20,54	65,26	10,91	0,98	114,29	17,51	8,20	32,43
<b>Итого за обед:</b>			990	32,348	27,437	141,406	942	0,82	0,80	27,26	38,37	0,36	171,99	654,60	248,36	12,98	1319,33	258,53	33,88	149,44
<b>Итого за день:</b>				58,622	63,025	204,220	1619	1,11	1,52	43,12	87,14	3,81	517,25	1173,22	323,15	21,60	2143,68	398,84	82,65	258,15
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Лапшевник с творогом	278 (12)	200	14,316	7,977	40,079	289	0,09	0,17	0,14	10,02	0,11	118,56	220,14	40,00	1,24	161,50	75,53	17,64	29,47
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
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	Фрукты свежие	(21)	1шт.	2,028	0,000	34,263	145	0,08	0,08	16,00	0,00	0,00	12,80	44,80	67,20	0,96	556,80	1,60	0,00	1,60
5	Печенье	(12)	38	1,862	8,966	23,141	181	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			603	19,392	21,384	108,315	763	0,18	0,31	16,40	54,62	0,17	185,62	306,02	112,85	2,31	777,70	81,09	18,57	40,01
<b>Обед</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
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	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	Тефтели рыбные ( 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	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
7	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	350,04	49,55	0,48	47,68
8	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин)	480 (25)	200	0,100	0,017	19,748	80	0,00	0,00	2,72	0,00	0,00	5,19	2,73	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
10	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

<b>Итого за обед:</b>			1028	28,543	34,114	135,897	965	0,67	0,43	54,01	52,43	8,57	189,48	536,34	154,16	7,01	2105,9 <sub>3</sub>	307,31	38,94	386,90
<b>Итого за день:</b>				47,935	55,498	244,212	1668	0,85	0,74	70,41	107,05	8,74	375,10	842,36	267,02	9,32	2883,6 <sub>3</sub>	388,40	57,51	426,91
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Митболы ( из грудки цыпленка)	(25)	90	12,397	4,727	7,377	122	0,07	0,04	0,81	7,41	0,17	39,35	148,51	24,03	1,78	217,47	68,24	14,07	74,83
2	Пюре картофельное	520 (21)	200	3,452	5,384	25,580	165	0,15	0,14	13,84	31,56	0,08	57,92	113,82	38,18	1,47	842,76	113,98	0,99	50,60
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	Сырная палочка *	(25)	50	4,984	10,475	21,166	199	0,03	0,05	0,05	3,05	0,19	85,70	81,23	9,92	0,52	57,09	12,08	6,20	13,18
5	Фрукты свежие	(12)	1шт.	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
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			710	22,794	21,185	89,385	639	0,40	0,29	20,74	42,02	0,43	242,39	433,94	109,57	8,28	1379,3 <sub>2</sub>	195,36	21,37	149,17
<b>Обед</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35
2	Суп-лапша домашняя	148 (21)	250	2,636	2,264	15,343	92	0,08	0,05	0,61	13,44	0,20	23,49	74,14	16,64	0,79	108,60	71,20	2,40	13,53
3	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
4	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,41
5	Плов мясной	403 (12)	255	16,521	33,334	42,756	402	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81
6	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
7	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
8	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
9	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
<b>Итого за обед:</b>			965	30,133	34,007	131,353	952	1,06	0,39	96,16	23,35	0,31	189,38	591,58	172,05	8,00	1155,2 <sub>9</sub>	210,99	23,63	160,88
<b>Итого за день:</b>				52,927	55,2	220,739	1726	1,47	0,68	116,89	65,37	0,74	431,77	1025,52	281,62	16,28	2534,6 <sub>1</sub>	406,34	45,00	310,05

<b>2 неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Макаронные изделия отварные запеченные с сыром 180/30	516 (21)	210	11,647	11,068	37,555	296	0,09	0,12	0,08	15,28	0,40	289,07	256,04	43,14	1,12	143,18	111,01	3,83	12,53	
2	Сосиски запеченные в тесте 50/50 *	701 (12)	100	8,249	9,159	26,055	220	0,10	0,02	0,01	2,67	0,08	32,31	105,91	14,98	1,33	44,22	90,55	2,84	8,90	
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	Фрукты свежие	(21)	1шт.	2,028	0,000	34,263	145	0,08	0,08	16,00	0,00	0,00	12,80	44,80	67,20	0,96	556,80	1,60	0,00	1,60	
<b>Итого за завтрак:</b>			687	22,137	20,234	106,816	698	0,27	0,22	18,93	17,95	0,48	341,60	415,46	129,99	4,20	755,61	203,16	6,69	23,64	

Обед																				
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 75/180	(25)	255	20,689	21,651	40,720	440	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
6	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
7	Хлеб "Полезный" * (из ржано-пшеничной муки)	(0)	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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
9	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>943</b>	<b>32,541</b>	<b>35,979</b>	<b>111,959</b>	<b>904</b>	<b>1,04</b>	<b>0,44</b>	<b>35,18</b>	<b>12,04</b>	<b>0,06</b>	<b>220,14</b>	<b>666,52</b>	<b>260,23</b>	<b>11,12</b>	<b>1399,43</b>	<b>177,35</b>	<b>9,90</b>	<b>103,19</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,677</b>	<b>56,213</b>	<b>218,776</b>	<b>1663</b>	<b>1,30</b>	<b>0,66</b>	<b>54,11</b>	<b>30,00</b>	<b>0,54</b>	<b>561,74</b>	<b>1081,99</b>	<b>390,22</b>	<b>15,31</b>	<b>2155,04</b>	<b>380,51</b>	<b>16,59</b>	<b>126,83</b>	
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	200	25,213	12,882	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,08	0,42	239,44	334,58	35,70	1,09	180,32	67,20	45,32	53,54
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
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	(12)	1шт.	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)	80	5,394	4,901	43,422	239	0,05	0,03	0,04	0,09	0,07	23,23	57,11	9,91	0,73	75,77	34,87	5,11	15,11
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>615</b>	<b>31,205</b>	<b>21,236</b>	<b>90,922</b>	<b>680</b>	<b>0,15</b>	<b>0,44</b>	<b>12,42</b>	<b>20,17</b>	<b>0,55</b>	<b>287,69</b>	<b>413,57</b>	<b>60,23</b>	<b>5,21</b>	<b>590,99</b>	<b>104,19</b>	<b>50,79</b>	<b>77,24</b>
<b>Обед</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
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)	30	7,092	6,353	0,000	86	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	13,52	80,47	9,76	1,20	130,10	107,08	0,00	26,23
4	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,915	8,791	6,126	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
5	Рагу из овощей	215 (12)	200	2,978	8,168	18,379	159	0,11	0,08	15,37	0,00	0,00	41,19	82,05	37,11	1,29	539,23	28,29	2,97	45,65
6	Напиток из citrusовых (лимон, апельсин)	480 (25)	200	0,100	0,017	19,748	80	0,00	0,00	2,72	0,00	0,00	5,19	2,73	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Крендель "Школьный"	(25)	60	3,925	6,854	33,543	212	0,03	0,03	0,01	0,04	0,11	10,66	41,61	6,54	0,59	50,51	8,92	5,42	13,76
<b>Итого за обед:</b>			<b>1000</b>	<b>33,761</b>	<b>34,217</b>	<b>120,513</b>	<b>925</b>	<b>0,65</b>	<b>0,35</b>	<b>48,41</b>	<b>29,83</b>	<b>0,28</b>	<b>198,03</b>	<b>543,34</b>	<b>155,91</b>	<b>8,88</b>	<b>1750,70</b>	<b>191,28</b>	<b>25,96</b>	<b>209,56</b>

<b>Итого за день:</b>			64,966	55,453	211,436	1605	0,80	0,79	60,83	50,01	0,83	485,72	956,91	216,14	14,09	2341,6 <sub>9</sub>	295,46	76,75	286,79	
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Омлет натуральный	340 (21)	170	15,071	19,861	2,987	251	0,10	0,63	1,03	43,78	2,94	127,91	290,00	21,25	3,36	239,61	68,68	40,17	78,95
2	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
3	Сдоба уренгойская	22 (25)	80	4,859	4,088	37,867	208	0,04	0,04	0,07	0,12	0,11	27,65	56,03	9,40	0,65	75,09	31,19	4,52	13,15
4	Фрукты свежие	(21)	1шт.	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
<b>Итого за завтрак:</b>			620	24,380	25,728	88,555	683	0,25	0,82	18,36	68,59	3,05	228,89	466,84	129,53	6,28	1037,3 <sub>8</sub>	105,53	45,57	102,60
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	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	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
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	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
7	Томаты свежие порциями	(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
8	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	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
10	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	0,77	73,10	20,67	6,64	16,63
<b>Итого за обед:</b>			942	28,611	33,928	132,907	951	0,53	0,31	28,38	18,13	0,26	166,58	505,41	133,18	7,26	1138,8 <sub>8</sub>	159,21	17,80	145,03
<b>Итого за день:</b>				52,990	59,656	221,463	1635	0,78	1,13	46,74	86,72	3,31	395,47	972,25	262,71	13,54	2176,2 <sub>6</sub>	264,74	63,37	247,64
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Залепанка творожная с вишней	(25)	170	18,846	14,924	32,409	339	0,06	0,32	2,31	21,28	0,51	194,79	262,66	34,34	1,34	214,05	71,35	33,48	42,49
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	
3	Блины дрожжевые	674 (12)	100	6,050	6,769	32,530	215	0,05	0,12	0,40	44,12	0,18	92,58	106,02	15,60	0,78	141,59	42,72	6,13	25,96
4	Фрукты свежие	(12)	1шт.	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
5	Соус ягодный	(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
<b>Итого за завтрак:</b>			610	25,471	21,755	89,384	655	0,15	0,46	14,59	65,40	0,70	312,41	389,83	65,12	5,21	653,00	115,99	39,89	76,51
<b>Обед</b>																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп из овощей	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	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)	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	11,38	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,00
8	Хлеб " Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
9	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
10	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>28,537</b>	<b>40,926</b>	<b>118,864</b>	<b>958</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>15,22</b>	<b>13,35</b>	<b>1,07</b>	<b>175,00</b>	<b>292,25</b>	<b>89,45</b>	<b>5,24</b>	<b>909,25</b>	<b>382,05</b>	<b>10,69</b>	<b>73,71</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>54,008</b>	<b>62,681</b>	<b>208,247</b>	<b>1613</b>	<b>0,46</b>	<b>0,66</b>	<b>29,80</b>	<b>78,75</b>	<b>1,77</b>	<b>487,42</b>	<b>682,07</b>	<b>154,57</b>	<b>10,45</b>	<b>1562,26</b>	<b>498,05</b>	<b>50,58</b>	<b>150,22</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	Конвертик с сыром	(25)	120	13,727	12,353	44,051	342	0,07	0,17	0,19	0,18	1,96	335,57	257,79	28,26	1,15	125,26	27,03	11,36	18,02
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	Косточковые плоды	(0)	1шт.	0,761	0,094	9,082	40	0,04	0,00	10,00	0,00	0,00	20,00	34,00	16,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
				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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>22,179</b>	<b>21,588</b>	<b>100,258</b>	<b>684</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>10,88</b>	<b>86,18</b>	<b>2,07</b>	<b>516,95</b>	<b>515,65</b>	<b>88,67</b>	<b>4,66</b>	<b>361,48</b>	<b>78,65</b>	<b>44,47</b>	<b>40,44</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	110	1,746	9,172	11,345	135	0,06	0,06	6,14	0,02	0,00	27,96	54,49	34,10	1,02	301,42	43,70	3,10	42,19
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	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	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	Фрикадельки рыбные с том. соусом 100/50	397 (21)	150	12,463	9,155	5,272	153	0,12	0,14	3,17	31,19	7,66	29,24	149,28	26,94	0,98	314,72	75,90	27,95	256,95
7	Пюре картофельное	520 (21)	200	3,452	5,384	25,580	165	0,15	0,14	13,84	31,56	0,08	57,92	113,82	38,18	1,47	842,76	113,98	0,99	50,60
8	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
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	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	75	3,603	3,619	41,991	215	0,03	0,03	0,08	0,03	0,11	14,21	39,52	7,68	0,87	44,08	16,85	4,12	10,95
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1078</b>	<b>30,356</b>	<b>36,591</b>	<b>133,826</b>	<b>986</b>	<b>0,64</b>	<b>0,51</b>	<b>36,18</b>	<b>80,82</b>	<b>7,91</b>	<b>230,51</b>	<b>585,90</b>	<b>172,57</b>	<b>7,90</b>	<b>2151,11</b>	<b>378,85</b>	<b>38,21</b>	<b>407,62</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,535</b>	<b>58,179</b>	<b>234,084</b>	<b>1670</b>	<b>0,89</b>	<b>0,85</b>	<b>47,06</b>	<b>166,99</b>	<b>9,98</b>	<b>747,46</b>	<b>1101,55</b>	<b>261,25</b>	<b>12,56</b>	<b>2512,60</b>	<b>457,50</b>	<b>82,68</b>	<b>448,05</b>

Всего: 16515 : 10 = 1652 ккал

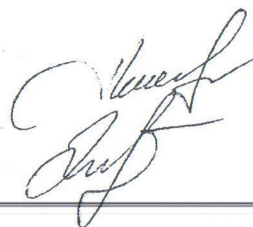
Всего: 551,668 : 10 = 55,167 грамм белка

Всего: 583,669 : 10 = 58,367 грамм жира

Всего: 2263,857 : 10 = 226,386 грамм углеводов

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 №
- 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