

СОГЛАСОВАНО:

Директор
А.В. Чернышев
«23» мая 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШП-1"

Л.Г. Оганесова
"23" мая 2024 г.



Меню основного (организованного) питания (завтрак, обед)
для детей 7-11 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					
	1 неделя																								
	1 день																								
	Завтрак																								
1	Сосиски отварные	393 (13)	50	4,766	7,031	0,174	83	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	18,64	69,82	8,89	0,81	0,07	34,69	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)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05					
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	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	Биомороженое кисломолочное ванильное "Укрепляйка"	(0)	45	1,407	3,172	8,346	68	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:		525	15,423	16,177	89,703	566	0,20	0,08	1,68	11,14	0,18	118,45	231,89	58,78	3,30	245,61	146,65	3,16	18,82					
	Обед																								
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20					
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)	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)	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	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)	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					
7	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					
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	Мучное кондитерское изделие (без крема)	(0)	60	4,885	3,476	34,285	188	0,03	0,13	0,08	0,08	0,76	21,02	71,33	5,97	0,99	63,98	6,24	10,15	19,82
	Итого за обед:		897	27,621	32,377	111,141	846	0,53	0,45	34,64	38,77	0,88	219,76	529,16	129,72	8,28	1563,25	270,12	13,93	139,98
	Итого за день:			43,045	48,553	200,844	1413	0,73	0,53	36,32	49,91	1,06	338,21	761,05	188,50	11,58	1808,86	416,77	17,09	158,80
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	150	16,511	9,293	30,743	273	0,07	0,23	0,20	6,79	0,29	144,44	224,99	28,86	1,20	126,07	38,98	25,39	34,09
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
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	Косточковые плоды	(0)	1шт.	0,837	0,103	9,990	44	0,04	0,00	11,00	0,00	0,00	22,00	37,40	17,60	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Слойка детская	(25)	60	3,625	3,926	28,987	166	0,03	0,03	0,05	0,09	0,11	19,86	42,77	6,87	0,50	55,84	15,97	3,90	10,59
	Итого за завтрак:		545	23,929	15,762	97,116	626	0,35	0,60	19,02	114,81	1,75	296,71	387,66	67,52	2,74	325,20	63,10	31,05	62,61
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(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
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	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
5	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
6	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
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	Пирожки сдобные печенье с курагой, повидлом, сахарной пудрой	687 (1)	50	2,574	2,770	26,982	143	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,61	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56
	Итого за обед:		910	27,298	17,848	133,183	803	0,56	0,21	30,64	31,89	0,22	132,36	447,14	123,86	6,80	1307,92	206,01	25,22	171,06
	Итого за день:			51,228	33,610	230,299	1429	0,91	0,81	49,66	146,70	1,97	429,08	834,80	191,39	9,54	1633,13	269,11	56,27	233,67
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Омлет натуральный *	340 (21)	150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46	0,50	38,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,60	184,25	72,77	31,29	62,23
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	Шоколад (1/0,025)	(1)	25	1,132	6,369	12,419	112	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	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:			615	23,009	37,485	63,521	683	0,19	0,59	15,73	38,51	2,76	292,80	409,92	55,84	7,18	718,21	120,91	40,43	92,11
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
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)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,89	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Сердце тушенное в соусе	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)	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
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	Мучные -кондитерские изделия (без крема)	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,33
Итого за обед:			893	28,280	25,193	122,399	829	0,76	0,78	27,49	79,17	0,42	167,41	593,34	218,30	11,84	1220,02	227,92	28,97	143,24
Итого за день:			51,289	62,678	185,920	1513	0,95	1,37	43,22	117,68	3,18	460,21	1003,26	274,14	19,02	1938,24	348,82	69,40	235,35	
4 день																				
Завтрак																				
1	Вареники с творогом, с рубленным яйцом и зеленью (промышленного производства)	725 (21)	160	12,191	5,523	29,320	216	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,17	3,86	1,13	0,15	0,44	205,38	0,00	0,00
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)	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:			550	16,630	15,863	89,640	568	0,09	0,14	16,26	44,60	0,06	86,24	89,75	73,99	1,22	616,64	210,94	0,93	10,54
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(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
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)	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	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)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
8	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)	50	3,688	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69

Итого за обед:			940	26,788	31,136	123,919	883	0,61	0,38	38,59	46,89	8,39	165,16	495,59	136,23	6,24	1821,50	295,47	37,50	367,15
Итого за день:				43,418	46,999	213,559	1451	0,70	0,52	54,85	91,49	8,45	251,39	585,34	210,22	7,47	2438,15	506,41	38,43	377,69
5 день																				
Завтрак																				
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)	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	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	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
Итого за завтрак:			667	21,984	19,845	83,191	599	0,37	0,26	20,08	34,13	0,41	230,71	407,03	100,86	7,95	1180,04	166,87	21,15	137,14
Обед																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
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)	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
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 50/150	403 (12)	200	11,750	22,516	35,312	391	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
6	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(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	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Печенье " 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
Итого за обед:			812	23,403	29,925	112,655	814	0,90	0,27	146,80	23,34	0,31	163,99	442,60	135,76	5,77	727,19	170,77	18,69	105,15
Итого за день:				45,387	49,770	195,846	1413	1,26	0,52	166,88	57,47	0,72	394,71	849,63	236,63	13,72	1907,23	337,64	39,83	242,29

2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Макаронные изделия отварные запеченные с сыром 150/30	516 (21)	180	10,750	10,297	31,295	261	0,07	0,12	0,06	12,64	0,39	284,54	239,38	38,32	0,96	123,45	88,79	3,82	10,44
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	(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
Итого за завтрак:			617	19,617	19,801	78,110	569	0,20	0,17	8,93	15,31	0,47	347,07	373,21	72,38	5,84	365,08	180,40	6,79	30,52
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20

2	Щи из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем	124 (21)	250	1,514	3,416	8,046	69	0,05	0,05	17,30	12,02	0,06	31,16	41,09	18,20	0,69	309,57	20,80	0,31	20,68
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 50/150	(25)	200	15,255	13,608	34,213	320	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,92
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)	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
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	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,33
Итого за обед:			843	27,509	28,388	110,175	822	0,81	0,42	31,80	55,41	0,37	202,74	573,02	218,42	9,67	1284,62	179,38	13,15	122,40
Итого за день:				47,127	58,189	188,285	1447	1,01	0,59	40,73	70,71	0,83	549,81	946,22	290,79	15,51	1649,70	359,78	19,94	152,91
2 день																				
Завтрак																				
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	150	18,910	9,662	20,590	245	0,05	0,29	0,25	0,06	0,32	179,58	250,94	26,77	0,81	135,24	50,40	33,99	40,16
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	Йогурт 1/125	(0)	1шт.	4,964	3,309	3,806	65	0,04	0,15	0,30	15,00	0,00	134,20	104,40	16,31	0,11	145,25	0,00	0,00	0,00
6	Плюшка новомосковская *	1 (25)	55	3,708	3,370	29,853	165	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	15,97	39,26	6,81	0,50	52,09	23,98	3,51	10,39
Итого за завтрак:			665	28,181	19,793	74,296	588	0,16	0,49	12,62	35,12	0,42	354,77	416,48	64,52	4,82	667,48	76,49	37,86	59,13
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(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
2	Суп картофельный с горохом	130 (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	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)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
6	Напиток из 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	Булочка с шоколадной начинкой, сахарной пудрой	(25)	55	3,116	8,395	33,130	221	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,91	24,96	4,42	0,37	32,47	11,30	3,40	9,07
Итого за обед:			890	28,290	30,464	114,053	844	0,58	0,27	34,56	29,82	0,19	171,63	455,54	131,63	7,37	1416,81	132,24	23,04	172,34
Итого за день:				56,470	50,257	188,349	1432	0,73	0,75	47,18	64,94	0,61	526,40	872,02	196,15	12,19	2084,29	208,72	60,90	231,47

3 день																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
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	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
4	Фрукты свежие	(21)	шт.	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
Итого за завтрак:			560	21,759	24,160	67,503	574	0,22	0,75	18,21	65,52	2,74	254,52	441,69	125,59	5,66	979,80	75,17	40,18	88,72
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
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)	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	Плов из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61
6	Напиток из 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	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
8	Булочка "Ромашка"	21 (25)	60	4,034	5,846	35,472	211	0,04	0,04	0,05	0,08	0,16	19,39	47,63	7,29	0,62	58,48	16,53	5,31	13,30
Итого за обед:			827	25,815	29,730	108,669	806	0,42	0,27	25,27	12,11	0,22	129,31	428,37	109,54	6,26	976,59	152,96	14,69	130,73
Итого за день:				47,575	53,890	176,173	1380	0,64	1,02	43,48	77,64	2,96	383,83	870,06	235,13	11,91	1956,39	228,13	54,87	219,45
4 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,596	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49
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	0,00
3	Блин дрожжевой	674 (12)	70	4,235	4,738	22,771	151	0,04	0,08	0,28	30,88	0,13	64,81	74,21	10,92	0,54	99,11	29,91	4,29	18,17
4	Фрукты свежие	(12)	шт.	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	Молоко сгущенное порциями (кблину)	(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
Итого за завтрак:			555	23,156	20,318	82,743	606	0,14	0,50	13,36	94,66	0,58	329,80	384,15	61,30	4,72	655,98	96,87	34,84	71,33
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
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)	170	13,739	13,008	24,624	271	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	2,05	0,60	0,08	0,23	109,11	0,00	0,00
7	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40

8	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
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)	50	3,668	7,695	29,810	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69
	Итого за обед:		820	25,060	33,941	99,937	805	0,25	0,17	13,76	13,33	0,90	137,02	236,19	71,22	4,16	773,18	316,58	8,16	62,76
	Итого за день:			48,216	54,259	182,680	1412	0,39	0,67	27,12	107,99	1,48	466,82	620,34	132,53	8,88	1429,16	413,45	43,01	134,09
	5 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	42,88	26,50	17,99
2	Пицца "Маргарита"	(0)	100	10,145	10,893	18,077	211	0,04	0,13	1,93	3,89	0,41	332,32	218,87	25,08	0,68	108,38	11,52	6,71	10,19
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	Косточковые плоды	(0)	1шт.	0,781	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
5	Шоколад (1/ 0,025)	(1)	1шт.	1,132	6,369	12,419	112	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:		645	18,236	25,869	79,743	625	0,19	0,26	12,50	77,48	0,52	482,92	433,94	77,38	3,76	297,79	54,20	33,21	28,18
	Обед																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	80	1,270	6,671	8,251	98	0,04	0,05	4,46	0,01	0,00	20,34	39,63	24,80	0,74	219,21	31,78	2,26	30,68
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)	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
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)	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
10	Пирожки печеные с ловидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
	Итого за обед:		963	27,598	31,890	108,587	832	0,52	0,44	31,03	72,92	7,86	189,56	502,68	142,59	6,58	1811,40	335,07	36,29	381,27
	Итого за день:			45,834	57,758	188,330	1456	0,71	0,71	43,53	150,40	8,39	672,48	936,62	219,97	10,35	2109,19	389,26	69,50	409,45

Всего: 14381 : 10 = 1438 ккал

Всего: 479,588 : 10 = 47,959 грамм белка

Всего: 517,964 : 10 = 51,796 грамм жира

Всего: 1950,284 : 10 = 195,028 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