

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 5

« 20 » октября 2023 г.



Меню основного (организованного) горячего питания  
для детей 7-11 лет в осеннем лагере Дневного пребывания при общеобразовательных учреждениях  
период 2023г.

Стоимость 383-33 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мг	Se, мг	F, мг	
<b>1 неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша "Полезная" (пшенино-кукурузная)		210	5,512	8,810	31,573	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,	
2	Какао-напиток "Витшока", обогащенный витаминами		200	3,336	2,854	13,954	95	0,20	0,36	7,10	117,77	1,35	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,	
3	Конвертик с сыром		75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,	
4	Фрукты свежие (груша)		627 (21)	1/125	0,422	12,309	54	0,03	0,04	6,25	0,00	0,00	23,75	20,00	15,00	2,88	193,75	1,10	0,11	11,	
<b>Итого за завтрак:</b>																					
			610	17,850	19,737	85,367	591	0,37	0,63	13,99	191,08	2,69	479,15	417,93	77,36	4,95	564,92	63,96	14,60	66,	
<b>Обед</b>																					
1	Огурцы свежие порциями		(12)																		
2	Суп картофельный с горохом		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,	
3	Говядина отварная (для первых блюд)		250	4,728	3,457	16,973	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,	
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком		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,	
5	Рагу из овощей		90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,	
6	Напиток из черной смородины		150	2,234	6,138	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,	
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)		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,	
8	Хлеб/шук школьный (из пшеничной муки)		50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,	
9	Печенье "Атланта шоколад"		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,	
			25	1,814	4,741	18,007	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,	
<b>Итого за обед:</b>																					
			870	27,951	31,877	104,653	817	0,64	0,36	30,41	24,35	0,20	250,04	525,05	152,67	8,87	1423,3	141,76	12,19	124,	

<b>Итого за день:</b>					45,802	51,613	190,020	1408	1,01	0,98	44,40	215,43	2,88	729,19	942,98	230,03	13,82	1988,2	205,71	26,79	191,01
<b>2 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	160	14,184	18,693	2,725	236	0,10	0,59	0,97	41,20	2,77	120,39	272,94	20,00	3,16	225,52	64,64	37,81	74,3	
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	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	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Лакомка	(25)	40	2,456	2,410	21,083	116	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	0,02	6,70	24,57	4,30	0,35	32,55	10,72	2,45	7,4
6	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/175	2,218	0,000	37,475	159	0,09	0,09	17,50	0,00	0,00	0,00	14,00	49,00	73,50	1,05	609,00	1,75	0,00	1,7
<b>Итого за завтрак:</b>			635	20,454	21,283	79,073	590	0,29	0,71	19,71	41,22	2,79	166,99	401,87	116,71	5,98	929,71	77,11	40,25	83,4	
<b>Обед</b>																					
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,0
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,333	9,677	75	0,06	0,05	8,55	12,02	0,06	25,46	47,18	19,15	0,73	325,09	55,47	0,27	22,5	
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	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,4
4	Оладьи из горбуши	(0)	90	13,256	17,279	9,560	247	0,13	0,14	1,51	12,18	7,76	35,16	163,75	31,35	0,99	279,28	97,73	33,29	283,0	
5	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,4	
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью " Витошка"	480 (0)	200	0,094	0,016	22,210	89	0,00	0,00	4,59	0,02	0,00	0,00	4,86	3,23	1,43	0,11	19,55	0,10	0,05	1,0
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	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебешек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,1
<b>Итого за обед:</b>			850	26,783	30,600	110,899	826	0,66	0,34	30,10	35,01	7,86	217,58	513,39	141,23	5,96	1133,5	340,23	46,20	364,0	
<b>Итого за день:</b>				47,237	51,882	189,972	1416	0,94	1,06	49,82	76,23	10,66	384,57	915,26	257,94	11,94	2063,2	417,35	86,45	448,0	
<b>3 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,924	6,546	8,599	125	0,06	0,05	11,70	0,05	0,00	37,77	92,99	21,68	1,27	313,20	57,01	5,87	46,0	
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	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	37,0	
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	0,00
4	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,185	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	0,00
5	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,0	
6	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	60	5,911	8,540	22,698	191	0,04	0,09	0,06	2,44	0,21	36,52	79,96	9,84	0,66	73,53	7,50	9,85	17,0	
<b>Итого за завтрак:</b>			724	18,070	19,685	82,993	581	0,33	0,30	28,68	26,16	0,27	171,06	334,30	93,99	7,51	1277,2	151,15	16,58	114,0	
<b>Обед</b>																					
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,0	

2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	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	26,01
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	0,7
4	Гуляш из говядины 50/50 *	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,02	0,00	16,63	139,78	18,54	2,07	254,75	75,32	1,29	48,3
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,425	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,1
6	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	0,0
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	0,0
8	Печенье " Атланта"	(0)	25	1,614	7,050	21,271	155	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
	<b>Итого за обед:</b>		850	27,034	32,433	116,450	866	0,54	0,31	7,88	57,63	0,11	128,30	498,80	196,74	9,64	997,57	192,99	7,32	90,4
	<b>Итого за день:</b>			45,104	52,118	199,443	1447	0,87	0,61	36,56	83,80	0,38	299,35	833,10	290,73	17,15	2274,8	344,13	23,91	204,6
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,6
2	Соус черносливовый***	620 (21)	30	0,119	0,050	13,976	57	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	5,15	4,31	4,05	0,21	43,58	0,12	0,13	1,5
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	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	8,1
4	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	9,1
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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	9,1
	<b>Итого за завтрак:</b>		560	24,882	17,499	89,952	617	0,15	0,40	25,54	38,30	0,39	280,39	385,13	79,74	5,87	718,66	90,66	36,29	68,1
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	90	1,116	4,320	7,150	72	0,02	0,02	21,42	0,00	0,00	34,86	26,11	12,83	0,52	216,34	2,44	1,42	10,1
2	Суп картофельный с клецками	228 (11)	250	3,238	5,767	20,735	148	0,07	0,06	4,61	5,56	0,15	23,11	61,64	18,32	0,92	294,46	77,22	3,89	29,1
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	13,1
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
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	76,1
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
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
8	Хлебшук школьный ( из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0
	<b>Итого за обед:</b>		838	26,523	31,027	107,487	815	0,55	0,30	36,04	5,58	0,15	215,73	496,44	131,65	7,07	1126,5	201,93	19,01	131,1
	<b>Итого за день:</b>			51,405	48,526	197,439	1432	0,70	0,69	61,58	43,87	0,54	496,12	881,58	211,39	12,93	1845,2	292,60	55,30	195,1
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	
2	Котлета из грудки цыплат	(0)	90	10,257	10,405	9,271	172	0,07	0,04	0,48	27,58	0,15	48,75	120,60	19,46	1,36	183,69	26,31	12,32	6
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,236	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	1
4	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	

5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	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	0,00	
6	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
8	Фрукты свежие мандарин ( мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30	0,00		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>700</b>	<b>18,274</b>	<b>15,806</b>	<b>88,384</b>	<b>569</b>	<b>0,35</b>	<b>0,13</b>	<b>43,51</b>	<b>40,78</b>	<b>0,21</b>	<b>157,00</b>	<b>322,88</b>	<b>91,16</b>	<b>4,86</b>	<b>671,99</b>	<b>126,90</b>	<b>12,72</b>	<b>207,21</b>					
<b>Обед</b>																									
1	Сельдь с луком 25/20/10	83 (12)	55	3,828	11,426	1,568	124	0,01	0,04	2,00	5,00	1,18	26,20	79,30	12,80	0,43	88,75	2,57	12,13	11,5					
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,254	11,167	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	21,5					
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	0,7					
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	0,5					
5	Сердце из говядины в соусе 60/60	406 (12)	120	13,160	8,884	5,450	154	0,27	0,61	2,32	12,02	0,00	15,74	192,93	24,65	4,38	253,63	70,48	21,03	51,8					
6	Картофель отварной	470 (12)	160	2,577	3,888	22,689	136	0,14	0,09	12,80	13,44	0,06	18,72	82,89	32,22	1,29	755,59	44,05	0,43	42,3					
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	0,1					
8	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,00					
9	Пирог манный	8 (25)	70	3,994	5,763	33,626	202	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,3					
<b>Итого за обед:</b>			<b>913</b>	<b>27,175</b>	<b>34,288</b>	<b>107,532</b>	<b>847</b>	<b>0,65</b>	<b>0,92</b>	<b>108,19</b>	<b>64,83</b>	<b>1,59</b>	<b>178,05</b>	<b>538,38</b>	<b>126,61</b>	<b>9,55</b>	<b>1573,1</b>	<b>143,01</b>	<b>38,06</b>	<b>142,3</b>					
<b>Итого за день:</b>				<b>45,449</b>	<b>50,094</b>	<b>195,916</b>	<b>1416</b>	<b>1,00</b>	<b>1,05</b>	<b>151,70</b>	<b>105,61</b>	<b>1,79</b>	<b>335,05</b>	<b>861,26</b>	<b>217,77</b>	<b>14,41</b>	<b>2245,1</b>	<b>269,91</b>	<b>50,77</b>	<b>349,3</b>					
<b>6 день</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
1	Вареники отварные ( пром.произ.) с картофелем	725 (21)	200	7,134	6,403	51,657	293	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,00					
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	0,00					
4	Фрукты свежие ( яблоко)	(12)	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					
5	Плицца "Маргарита"	(25)	100	10,146	10,893	18,095	211	0,04	0,13	1,93	3,89	0,41	332,31	218,87	25,08	0,68	108,38	11,42	6,71	10					
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>639,5</b>	<b>17,914</b>	<b>19,052</b>	<b>89,937</b>	<b>603</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>16,77</b>	<b>13,89</b>	<b>0,44</b>	<b>382,36</b>	<b>246,13</b>	<b>41,89</b>	<b>4,29</b>	<b>454,57</b>	<b>258,04</b>	<b>7,07</b>	<b>19</b>					
<b>Обед</b>																									
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					
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,450	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	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					
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					
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					
6	Котлета "Рыбка" из трески	(25)	90	8,650	20,170	5,445	238	0,17	0,06	0,78	1,87	0,31	27,37	139,39	24,83	1,39	189,17	153,40	9,86	206					
7	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	0					
8	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,798	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	2					



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	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	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>675</b>	<b>20,948</b>	<b>16,216</b>	<b>98,157</b>	<b>622</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>39,61</b>	<b>30,57</b>	<b>0,28</b>	<b>132,55</b>	<b>314,98</b>	<b>77,78</b>	<b>4,35</b>	<b>601,41</b>	<b>146,50</b>	<b>11,84</b>	<b>224,10</b>
	<b>Обед</b>																			
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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	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	26,00
3	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
4	Горбуша бл/ запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,9
5	Картофель отварной	470 (12)	160	2,577	3,888	22,689	136	0,14	0,09	12,80	13,44	0,06	18,72	82,89	32,22	1,29	755,59	44,05	0,43	42,3
6	Напиток из кураги *	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,0
7	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	0,0
8	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	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	12,6
	<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>25,450</b>	<b>27,743</b>	<b>100,258</b>	<b>753</b>	<b>0,49</b>	<b>0,38</b>	<b>25,35</b>	<b>41,59</b>	<b>10,04</b>	<b>218,33</b>	<b>490,46</b>	<b>128,52</b>	<b>4,93</b>	<b>1852,4</b>	<b>187,80</b>	<b>42,10</b>	<b>397,3</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,398</b>	<b>43,959</b>	<b>198,415</b>	<b>1375</b>	<b>0,77</b>	<b>0,56</b>	<b>64,96</b>	<b>72,16</b>	<b>10,32</b>	<b>350,88</b>	<b>805,45</b>	<b>206,30</b>	<b>9,28</b>	<b>2453,8</b>	<b>334,30</b>	<b>53,94</b>	<b>621,4</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Замечанка творожная с рисом	(0)	160	14,073	8,599	32,057	262	0,12	0,21	0,18	7,24	0,26	136,21	215,19	32,92	0,98	110,14	135,05	26,84	39,0
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	40	0,105	0,032	8,445	34	0,00	0,00	2,45	0,00	0,00	5,90	3,96	3,13	0,20	25,81	0,21	0,03	1,0
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	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	8,0
4	Слойка Детская	(25)	60	3,648	3,102	29,029	159	0,03	0,03	0,05	8,81	0,15	20,63	43,66	6,87	0,51	56,63	15,34	2,96	8,0
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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	9,0
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>20,561</b>	<b>13,561</b>	<b>93,007</b>	<b>576</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>15,95</b>	<b>40,74</b>	<b>0,40</b>	<b>243,27</b>	<b>350,31</b>	<b>82,10</b>	<b>5,80</b>	<b>685,06</b>	<b>156,85</b>	<b>31,04</b>	<b>67,0</b>
	<b>Обед</b>																			
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	124 (21)	250	1,485	3,450	7,814	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	19,0
3	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	0,0
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	0,0
5	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00	0,00	19,40	162,37	25,40	2,59	297,36	75,84	1,38	50,0
6	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	14,0
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолшк"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,0
8	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

9	Пирог маняный	8 (25)	80	4,565	6,566	38,430	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
	<b>Итого за обед:</b>		878	27,908	31,225	117,948	864	0,47	0,38	31,63	49,76	0,45	151,11	520,45	200,24	9,27	1119,78	182,37	9,78	108,64
	<b>Итого за день:</b>			48,469	44,786	210,955	1441	0,69	0,72	47,58	90,50	0,86	394,38	870,75	282,34	15,07	1804,83	339,23	40,82	176,07
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,880	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	228,36
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	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	37,96
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	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,22
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,34
6	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		680	18,168	19,900	79,741	571	0,38	0,25	50,34	40,30	6,55	135,42	304,98	83,43	3,62	1118,04	178,72	29,91	408,84
	<b>Обед</b>																			
	Салат из соленых помидор, с луком, зеленью	616 (25)	60	0,588	4,198	2,780	51	0,01	0,01	4,20	0,00	0,00	11,07	21,98	8,96	0,45	124,67	1,17	1,69	5,3
1	Укропа	110 (21)	250	1,450	3,254	11,167	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	21,5
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	(12)	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	17,4
3	Говядина отварная (для первого блюда)	(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	0,5
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(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	1,4
5	Сметана	406 (12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,61	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,6
6	Сердце тушенное в соусе 60/60	463 (12)	150	3,612	3,589	28,198	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,2
7	Каша перловая рассыпчатая	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	0,1
8	Напиток из плодов шиповника	(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	0,1
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	25	1,614	7,050	21,271	155	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,1
10	Печенье "Атланта"	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	997,75	236,88	42,68
	<b>Итого за обед:</b>		898	28,324	32,710	108,099	840	0,60	0,83	97,57	72,64	0,11	204,02	576,11	117,40	13,28	2115,80	415,60	72,59	507,0
	<b>Итого за день:</b>			46,492	52,611	187,841	1411	0,98	1,08	147,91	112,93	6,66	339,44	881,09	200,84					
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,03	2
2	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	11,208	9,360	178	0,18	1,00	8,45	27,45,3	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,236	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10

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	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Мучные-кондитерские изделия собственного произ-ва	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>20,170</b>	<b>19,319</b>	<b>86,919</b>	<b>602</b>	<b>0,41</b>	<b>1,13</b>	<b>68,71</b>	<b>2842,5</b>	<b>0,06</b>	<b>124,67</b>	<b>365,67</b>	<b>71,53</b>	<b>6,04</b>	<b>476,12</b>	<b>193,02</b>	<b>22,06</b>	<b>152,71</b>
<b>Обед</b>																				
1	Салат из квашеной капусты с зеленью	64 (13)	100	1,375	4,622	7,785	78	0,02	0,02	25,87	0,00	0,00	48,06	32,93	16,15	0,61	261,18	2,87	1,61	11,54
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (12)	250	1,861	3,871	11,590	89	0,08	0,06	6,60	14,42	0,07	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,1
3	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	0,5
4	Грудка куриная с рисом и овощами 90/120/30	310 (0)	240	21,904	15,103	31,033	348	0,22	0,04	16,28	0,03	0,00	37,18	228,68	47,77	2,02	470,67	114,49	31,80	162,8
5	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	0,6
6	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	0,0
7	Булочка "Фантазия"	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,04	0,04	0,02	0,04	0,18	15,41	48,95	8,18	0,74	85,71	13,13	6,15	24,3
<b>Итого за обед:</b>			<b>883</b>	<b>30,397</b>	<b>31,132</b>	<b>105,852</b>	<b>825</b>	<b>0,45</b>	<b>0,18</b>	<b>53,26</b>	<b>14,48</b>	<b>0,25</b>	<b>160,99</b>	<b>425,28</b>	<b>116,15</b>	<b>5,32</b>	<b>1285,4</b>	<b>186,50</b>	<b>39,89</b>	<b>224,0</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>50,567</b>	<b>50,452</b>	<b>192,771</b>	<b>1427</b>	<b>0,87</b>	<b>1,31</b>	<b>121,97</b>	<b>2857,0</b>	<b>0,31</b>	<b>285,67</b>	<b>790,95</b>	<b>187,68</b>	<b>11,36</b>	<b>1761,6</b>	<b>379,51</b>	<b>61,96</b>	<b>376,8</b>
<b>6 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Вареники с дыглейским сыром и картофелем	664 (25)	150	13,446	15,781	28,789	311	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,0
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	0,0
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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	8,4
5	Йогурт 1/0,125	(12)	1шт.	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00	0,0
6	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	7,4
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>657,5</b>	<b>23,054</b>	<b>22,261</b>	<b>78,353</b>	<b>606</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>12,91</b>	<b>35,18</b>	<b>0,14</b>	<b>217,79</b>	<b>187,60</b>	<b>41,09</b>	<b>4,02</b>	<b>582,26</b>	<b>118,74</b>	<b>2,68</b>	<b>16,4</b>
<b>Обед</b>																				
1	Оурцы 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	4,4
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	250	1,686	2,794	15,172	93	0,09	0,05	6,64	0,02	0,00	17,13	55,39	22,10	0,81	389,81	56,63	1,69	30,0
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	0,0
4	Говядина отварная (для первого блюда)	(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	13,0
5	Котлета из свинины и цыплят	(0)	90	12,008	13,054	5,496	188	0,18	0,08	0,82	11,29	0,12	40,93	151,34	23,09	1,61	242,54	63,81	10,38	60,0
6	Картофель отварной	470 (12)	100	1,714	2,761	15,583	94	0,12	0,07	20,00	14,00	0,04	21,88	61,30	23,66	0,99	569,18	123,27	0,30	30,0
7	Капуста свежая тушеная	534 (21)	50	1,027	1,436	4,714	36	0,02	0,03	10,96	4,22	0,02	27,70	19,96	10,04	0,41	170,16	19,02	0,20	6,0
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	0,0



9	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	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,0
10	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	42,40	43,80	12,80	0,58	53,80	4,40	2,40	0,0
11	Пирожки печеные с повидлом	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	8,7	
	<b>Итого за обед:</b>		865	25,330	26,496	110,876	783	0,59	0,33	42,83	29,55	0,27	214,17	467,05	125,95	7,56	1681,4	335,34	18,27	154,0	
	<b>Итого за День:</b>			48,384	48,757	189,229	1389	0,70	0,58	55,75	64,73	0,41	431,95	654,65	167,03	11,58	2263,6	454,08	20,95	170,0	

Всего: 17346,6 : 12 = 1445,55 ккал

Всего: 564,863 : 12 = 47,072 грамм белка

Всего: 603,288 : 12 = 50,274 грамм жира

Всего: 2414,400 : 12 = 201,2 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 1 - С6.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - С6.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - С6.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 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.