

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КШП"  
М.Д. Литвинова  
2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
на осенний период 2023 г  
стоимостью 163-00 р (родительская плата)**

№	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>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	12,00
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	90	11,396	15,787	11,845	235	0,12	0,09	0,36	0,00	0,00	43,82	153,62	25,76	2,42	207,63	83,49	2,39	37,35
4	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
5	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
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>780</b>	<b>22,263</b>	<b>27,812</b>	<b>90,203</b>	<b>700</b>	<b>0,50</b>	<b>0,27</b>	<b>40,26</b>	<b>9,64</b>	<b>0,07</b>	<b>143,79</b>	<b>376,65</b>	<b>113,83</b>	<b>6,75</b>	<b>1245,59</b>	<b>136,66</b>	<b>9,93</b>	<b>118,95</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>22,263</b>	<b>27,812</b>	<b>90,203</b>	<b>700</b>	<b>0,50</b>	<b>0,27</b>	<b>40,26</b>	<b>9,64</b>	<b>0,07</b>	<b>143,79</b>	<b>376,65</b>	<b>113,83</b>	<b>6,75</b>	<b>1245,59</b>	<b>136,66</b>	<b>9,93</b>	<b>118,95</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,609	5,003	4,700	66	0,02	0,02	1,73	0,01	0,00	13,67	24,40	14,68	0,38	99,05	23,68	1,69	22,46
2	Щи из свежей капусты с картофелем	120 (12)	200	1,141	2,262	6,310	50	0,05	0,03	23,96	0,02	0,00	28,72	32,45	13,71	0,58	277,47	50,34	0,83	14,73
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	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
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 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



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	0,00
8	Булочка " Тюменская"	23 (25)	50	2,899	4,599	25,847	156	0,03	0,03	0,05	0,07	0,11	16,13	35,06	5,60	0,46	43,92	10,65	3,77	9,48
	<b>Итого за обед:</b>		<b>840</b>	<b>21,033</b>	<b>22,377</b>	<b>111,453</b>	<b>731</b>	<b>0,48</b>	<b>0,25</b>	<b>34,36</b>	<b>34,51</b>	<b>7,02</b>	<b>155,58</b>	<b>365,10</b>	<b>102,96</b>	<b>3,97</b>	<b>880,02</b>	<b>273,64</b>	<b>39,22</b>	<b>304,10</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,033</b>	<b>22,377</b>	<b>111,453</b>	<b>731</b>	<b>0,48</b>	<b>0,25</b>	<b>34,36</b>	<b>34,51</b>	<b>7,02</b>	<b>155,58</b>	<b>365,10</b>	<b>102,96</b>	<b>3,97</b>	<b>880,02</b>	<b>273,64</b>	<b>39,22</b>	<b>304,10</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	200	1,326	2,674	9,846	69	0,06	0,05	8,34	9,61	0,04	22,87	44,78	21,36	0,81	353,61	44,91	0,35	25,48
3	Печень тушенная в соусе 50/50	408 (12)	100	11,157	8,375	9,093	156	0,17	1,26	10,69	3502,35	0,01	28,99	215,01	16,85	4,60	231,80	110,14	26,21	150,14
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	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	14,16
5	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка "КАЛОРИЙНАЯ"	(25)	50	3,366	6,249	26,653	176	0,03	0,04	0,02	0,03	0,14	13,11	42,39	6,98	0,62	71,43	16,59	5,10	19,41
	<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>24,169</b>	<b>22,611</b>	<b>108,946</b>	<b>736</b>	<b>0,59</b>	<b>1,50</b>	<b>21,95</b>	<b>3524,60</b>	<b>0,26</b>	<b>116,23</b>	<b>544,67</b>	<b>186,23</b>	<b>11,15</b>	<b>1027,98</b>	<b>226,57</b>	<b>35,12</b>	<b>211,81</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,169</b>	<b>22,611</b>	<b>108,946</b>	<b>736</b>	<b>0,59</b>	<b>1,50</b>	<b>21,95</b>	<b>3524,60</b>	<b>0,26</b>	<b>116,23</b>	<b>544,67</b>	<b>186,23</b>	<b>11,15</b>	<b>1027,98</b>	<b>226,57</b>	<b>35,12</b>	<b>211,81</b>
	<b>4 день</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	12,00
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
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	Плов из свинины 60/150	403 (12)	210	13,431	27,246	35,312	440	0,50	0,13	1,98	0,02	0,00	24,30	212,11	50,19	2,12	342,24	75,33	10,06	59,48
6	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
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>768</b>	<b>20,684</b>	<b>34,487</b>	<b>102,777</b>	<b>804</b>	<b>0,81</b>	<b>0,32</b>	<b>107,94</b>	<b>28,49</b>	<b>0,12</b>	<b>184,77</b>	<b>427,88</b>	<b>122,71</b>	<b>5,96</b>	<b>997,35</b>	<b>129,78</b>	<b>16,83</b>	<b>94,49</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,684</b>	<b>34,487</b>	<b>102,777</b>	<b>804</b>	<b>0,81</b>	<b>0,32</b>	<b>107,94</b>	<b>28,49</b>	<b>0,12</b>	<b>184,77</b>	<b>427,88</b>	<b>122,71</b>	<b>5,96</b>	<b>997,35</b>	<b>129,78</b>	<b>16,83</b>	<b>94,49</b>
	<b>5 день</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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Сердце тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,08	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,02



4	Картофель отварной	470 (12)	170	2,738	4,131	24,174	145	0,15	0,10	13,60	14,28	0,07	19,89	88,07	34,23	1,37	802,82	46,80	0,46	45,03
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	0,66
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	0,00
7	Сдоба майская	(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24
	<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>19,837</b>	<b>21,669</b>	<b>97,137</b>	<b>663</b>	<b>0,54</b>	<b>0,70</b>	<b>27,74</b>	<b>37,31</b>	<b>0,20</b>	<b>123,89</b>	<b>397,18</b>	<b>106,98</b>	<b>7,76</b>	<b>1532,36</b>	<b>160,26</b>	<b>22,58</b>	<b>121,41</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,837</b>	<b>21,669</b>	<b>97,137</b>	<b>663</b>	<b>0,54</b>	<b>0,70</b>	<b>27,74</b>	<b>37,31</b>	<b>0,20</b>	<b>123,89</b>	<b>397,18</b>	<b>106,98</b>	<b>7,76</b>	<b>1532,36</b>	<b>160,26</b>	<b>22,58</b>	<b>121,41</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>107,986</b>	<b>128,956</b>	<b>510,517</b>	<b>3635</b>	<b>2,93</b>	<b>3,03</b>	<b>232,25</b>	<b>3634,54</b>	<b>7,66</b>	<b>724,26</b>	<b>2111,47</b>	<b>632,71</b>	<b>35,59</b>	<b>5683,29</b>	<b>926,92</b>	<b>123,67</b>	<b>850,76</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84
3	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	150	12,123	11,477	21,727	239	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
4	Соус томатный	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81
5	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
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13
	<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>19,574</b>	<b>25,258</b>	<b>91,593</b>	<b>672</b>	<b>0,20</b>	<b>0,11</b>	<b>9,00</b>	<b>16,12</b>	<b>0,11</b>	<b>91,64</b>	<b>174,67</b>	<b>58,37</b>	<b>3,69</b>	<b>618,89</b>	<b>233,84</b>	<b>7,43</b>	<b>46,40</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,574</b>	<b>25,258</b>	<b>91,593</b>	<b>672</b>	<b>0,20</b>	<b>0,11</b>	<b>9,00</b>	<b>16,12</b>	<b>0,11</b>	<b>91,64</b>	<b>174,67</b>	<b>58,37</b>	<b>3,69</b>	<b>618,89</b>	<b>233,84</b>	<b>7,43</b>	<b>46,40</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,767	5,016	5,618	71	0,03	0,03	2,03	0,01	0,00	24,88	33,24	20,19	0,53	124,60	105,53	1,71	29,75
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
3	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
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	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	10,44
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	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	50	2,438	1,375	28,410	136	0,02	0,01	0,05	0,02	0,05	9,46	25,76	5,23	0,57	29,90	14,36	2,28	6,65
	<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>	<b>24,195</b>	<b>18,740</b>	<b>117,056</b>	<b>734</b>	<b>0,34</b>	<b>0,15</b>	<b>18,11</b>	<b>34,27</b>	<b>0,21</b>	<b>136,01</b>	<b>368,92</b>	<b>103,24</b>	<b>5,18</b>	<b>974,09</b>	<b>258,44</b>	<b>20,57</b>	<b>151,39</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,195</b>	<b>18,740</b>	<b>117,056</b>	<b>734</b>	<b>0,34</b>	<b>0,15</b>	<b>18,11</b>	<b>34,27</b>	<b>0,21</b>	<b>136,01</b>	<b>368,92</b>	<b>103,24</b>	<b>5,18</b>	<b>974,09</b>	<b>258,44</b>	<b>20,57</b>	<b>151,39</b>
	<b>3 день</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	12,00



2	Салат картофельный с зеленым горошком, огурцами, морковью /мас.раст./	10 (25)	60	0,736	5,762	5,258	76	0,04	0,02	3,25	0,00	0,00	9,36	23,37	8,93	0,37	170,03	38,18	1,91	12,72
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	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	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
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>660</b>	<b>23,803</b>	<b>21,126</b>	<b>81,696</b>	<b>612</b>	<b>0,73</b>	<b>0,81</b>	<b>26,21</b>	<b>30,57</b>	<b>0,06</b>	<b>118,21</b>	<b>520,09</b>	<b>200,31</b>	<b>11,16</b>	<b>975,95</b>	<b>204,67</b>	<b>26,55</b>	<b>93,65</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,803</b>	<b>21,126</b>	<b>81,696</b>	<b>612</b>	<b>0,73</b>	<b>0,81</b>	<b>26,21</b>	<b>30,57</b>	<b>0,06</b>	<b>118,21</b>	<b>520,09</b>	<b>200,31</b>	<b>11,16</b>	<b>975,95</b>	<b>204,67</b>	<b>26,55</b>	<b>93,65</b>
	<b>4 день</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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	29,06	35,89	16,66	0,81	236,91	55,70	0,37	17,26
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	Жаркое по-домашнему 60/150	436 (21)	210	12,274	29,014	18,582	385	0,44	0,17	10,74	0,02	0,00	27,24	198,00	46,08	2,47	819,57	78,02	1,70	58,58
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	0,00
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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	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>		<b>793</b>	<b>20,038</b>	<b>39,753</b>	<b>95,070</b>	<b>818</b>	<b>0,63</b>	<b>0,34</b>	<b>24,73</b>	<b>37,75</b>	<b>0,38</b>	<b>148,30</b>	<b>391,87</b>	<b>108,67</b>	<b>5,53</b>	<b>1502,57</b>	<b>139,60</b>	<b>6,64</b>	<b>97,32</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,038</b>	<b>39,753</b>	<b>95,070</b>	<b>818</b>	<b>0,63</b>	<b>0,34</b>	<b>24,73</b>	<b>37,75</b>	<b>0,38</b>	<b>148,30</b>	<b>391,87</b>	<b>108,67</b>	<b>5,53</b>	<b>1502,57</b>	<b>139,60</b>	<b>6,64</b>	<b>97,32</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Икра свекольная	78 (21)	70	1,812	4,692	10,255	90	0,04	0,05	7,54	0,00	0,00	27,53	42,77	23,65	1,30	343,13	27,88	1,92	16,37
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,50
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	Гуляш из куриной грудки 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
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 " 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
7	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>802</b>	<b>23,052</b>	<b>22,892</b>	<b>120,191</b>	<b>779</b>	<b>0,44</b>	<b>0,16</b>	<b>17,58</b>	<b>18,41</b>	<b>0,11</b>	<b>121,93</b>	<b>361,94</b>	<b>114,88</b>	<b>5,19</b>	<b>1160,87</b>	<b>220,84</b>	<b>28,35</b>	<b>157,42</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,052</b>	<b>22,892</b>	<b>120,191</b>	<b>779</b>	<b>0,44</b>	<b>0,16</b>	<b>17,58</b>	<b>18,41</b>	<b>0,11</b>	<b>121,93</b>	<b>361,94</b>	<b>114,88</b>	<b>5,19</b>	<b>1160,87</b>	<b>220,84</b>	<b>28,35</b>	<b>157,42</b>

	Итого за неделю:			110,661	127,769	505,606	3615	2,34	1,56	95,63	137,13	0,87	616,09	817,49	585,48	30,75	5232,37	1057,40	89,55	546,18
	Среднее значение за период:			21,86	25,67	101,61	725	0,53	0,46	32,79	377,17	0,85	134,03	392,90	121,82	6,63	1091,57	198,43	21,32	139,69

Всего: 7250 : 10 = 725 ккал																				
Всего: 218,647 : 10 = 21,865 грамм белка																				
Всего: 256,725 : 10 = 25,672 грамм жира																				
Всего: 1016,123 : 10 = 101,612 грамм углеводов																				

Экономист по ценам:

Технолог

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №

Примечание:



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "КШП"  
 М.Д.Литвинова  
 "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2023 г.  
 ООО "КОМПАНИЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ"  
 ООО "КОМПАНИЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ" С  
 ОДН 110860301611  
 ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
 для обучающихся 5-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
 на осенний период 2023 г  
 стоимостью 158-00 р (субсидия и родительская плата)**

№	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	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/5	(25)	205	5,452	3,112	32,446	180	0,10	0,12	0,52	50,40	0,01	117,35	139,46	31,16	1,14	151,41	43,39	5,20	22,47
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	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
4	Фрукты свежие (яблоки)	(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	9,15
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>635</b>	<b>20,064</b>	<b>17,529</b>	<b>77,910</b>	<b>550</b>	<b>0,38</b>	<b>0,66</b>	<b>22,71</b>	<b>186,81</b>	<b>1,76</b>	<b>629,13</b>	<b>491,38</b>	<b>84,90</b>	<b>4,94</b>	<b>795,48</b>	<b>69,08</b>	<b>14,89</b>	<b>68,21</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>20,064</b>	<b>17,529</b>	<b>77,910</b>	<b>550</b>	<b>0,38</b>	<b>0,66</b>	<b>22,71</b>	<b>186,81</b>	<b>1,76</b>	<b>629,13</b>	<b>491,38</b>	<b>84,90</b>	<b>4,94</b>	<b>795,48</b>	<b>69,08</b>	<b>14,89</b>	<b>68,21</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	20	0,524	0,038	1,243	7	0,02	0,01	2,00	0,00	0,00	4,00	12,40	4,20	0,14	19,80	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72	82,97
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	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
6	Фрукты свежие (груши)	(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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>620</b>	<b>22,895</b>	<b>26,817</b>	<b>53,417</b>	<b>547</b>	<b>0,25</b>	<b>0,71</b>	<b>8,74</b>	<b>53,49</b>	<b>3,61</b>	<b>266,02</b>	<b>455,28</b>	<b>67,53</b>	<b>8,28</b>	<b>554,16</b>	<b>106,99</b>	<b>45,68</b>	<b>102,09</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>22,895</b>	<b>26,817</b>	<b>53,417</b>	<b>547</b>	<b>0,25</b>	<b>0,71</b>	<b>8,74</b>	<b>53,49</b>	<b>3,61</b>	<b>266,02</b>	<b>455,28</b>	<b>67,53</b>	<b>8,28</b>	<b>554,16</b>	<b>106,99</b>	<b>45,68</b>	<b>102,09</b>
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				



1	Голубцы рубленые в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
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	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	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	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>629</b>	<b>23,626</b>	<b>19,961</b>	<b>89,918</b>	<b>634</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>19,71</b>	<b>56,11</b>	<b>0,29</b>	<b>178,91</b>	<b>372,13</b>	<b>84,98</b>	<b>4,31</b>	<b>1280,69</b>	<b>172,10</b>	<b>25,72</b>	<b>168,46</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,626</b>	<b>19,961</b>	<b>89,918</b>	<b>634</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>19,71</b>	<b>56,11</b>	<b>0,29</b>	<b>178,91</b>	<b>372,13</b>	<b>84,98</b>	<b>4,31</b>	<b>1280,69</b>	<b>172,10</b>	<b>25,72</b>	<b>168,46</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
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 молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74
5	Фрукты свежие (яблоки)	(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	9,15
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>26,456</b>	<b>13,410</b>	<b>104,441</b>	<b>644</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>14,35</b>	<b>9,24</b>	<b>0,49</b>	<b>259,10</b>	<b>376,37</b>	<b>65,90</b>	<b>5,87</b>	<b>634,81</b>	<b>74,88</b>	<b>36,54</b>	<b>62,75</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>26,456</b>	<b>13,410</b>	<b>104,441</b>	<b>644</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>14,35</b>	<b>9,24</b>	<b>0,49</b>	<b>259,10</b>	<b>376,37</b>	<b>65,90</b>	<b>5,87</b>	<b>634,81</b>	<b>74,88</b>	<b>36,54</b>	<b>62,75</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета "Богатырь" ( из цыплят и говядины)	(0)	100	15,287	9,444	6,107	171	0,08	0,06	1,12	12,55	0,13	47,35	170,11	24,27	1,82	292,91	72,21	16,79	95,49
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 овощной по " Болгарски"	(0)	50	1,148	2,121	5,405	45	0,04	0,05	16,84	0,00	0,00	14,93	26,52	15,15	0,63	194,56	28,13	0,77	13,31
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "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	Арбуз свежий	627 (21)	180	0,913	0,169	10,136	46	0,07	0,11	12,60	0,00	0,00	25,20	12,60	403,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>750</b>	<b>23,933</b>	<b>16,364</b>	<b>78,972</b>	<b>559</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>30,60</b>	<b>27,67</b>	<b>0,21</b>	<b>140,75</b>	<b>363,74</b>	<b>489,61</b>	<b>6,68</b>	<b>662,72</b>	<b>206,89</b>	<b>17,61</b>	<b>121,32</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,933</b>	<b>16,364</b>	<b>78,972</b>	<b>559</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>30,60</b>	<b>27,67</b>	<b>0,21</b>	<b>140,75</b>	<b>363,74</b>	<b>489,61</b>	<b>6,68</b>	<b>662,72</b>	<b>206,89</b>	<b>17,61</b>	<b>121,32</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Вареники с адыгейским 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	0,031	16	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,07
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Фрукты свежие (яблоки)	(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	9,15



5	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	10,23
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>542,5</b>	<b>17,227</b>	<b>22,452</b>	<b>75,213</b>	<b>572</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>13,05</b>	<b>14,08</b>	<b>0,06</b>	<b>48,34</b>	<b>59,99</b>	<b>22,09</b>	<b>4,13</b>	<b>411,06</b>	<b>112,36</b>	<b>3,67</b>	<b>19,45</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,227</b>	<b>22,452</b>	<b>75,213</b>	<b>572</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>13,05</b>	<b>14,08</b>	<b>0,06</b>	<b>48,34</b>	<b>59,99</b>	<b>22,09</b>	<b>4,13</b>	<b>411,06</b>	<b>112,36</b>	<b>3,67</b>	<b>19,45</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>134,200</b>	<b>116,533</b>	<b>479,871</b>	<b>3505</b>	<b>1,59</b>	<b>2,33</b>	<b>109,17</b>	<b>347,41</b>	<b>6,42</b>	<b>1522,26</b>	<b>2118,90</b>	<b>815,00</b>	<b>34,20</b>	<b>4338,92</b>	<b>742,30</b>	<b>144,11</b>	<b>542,28</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/5	257 (12)	205	2,036	3,515	25,623	142	0,09	0,03	0,07	18,23	0,06	21,07	52,40	15,09	0,35	41,46	47,52	4,30	15,72
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	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
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>19,270</b>	<b>17,489</b>	<b>79,233</b>	<b>551</b>	<b>0,38</b>	<b>0,64</b>	<b>13,53</b>	<b>157,54</b>	<b>1,88</b>	<b>464,49</b>	<b>415,54</b>	<b>70,35</b>	<b>4,23</b>	<b>504,41</b>	<b>64,40</b>	<b>21,29</b>	<b>71,54</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,270</b>	<b>17,489</b>	<b>79,233</b>	<b>551</b>	<b>0,38</b>	<b>0,64</b>	<b>13,53</b>	<b>157,54</b>	<b>1,88</b>	<b>464,49</b>	<b>415,54</b>	<b>70,35</b>	<b>4,23</b>	<b>504,41</b>	<b>64,40</b>	<b>21,29</b>	<b>71,54</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные в соусе 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	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	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
6	Арбуз порциями	(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>820</b>	<b>19,235</b>	<b>21,534</b>	<b>94,018</b>	<b>647</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>28,40</b>	<b>40,98</b>	<b>6,55</b>	<b>139,69</b>	<b>328,46</b>	<b>530,16</b>	<b>5,97</b>	<b>1098,08</b>	<b>193,90</b>	<b>30,41</b>	<b>283,92</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,235</b>	<b>21,534</b>	<b>94,018</b>	<b>647</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>28,40</b>	<b>40,98</b>	<b>6,55</b>	<b>139,69</b>	<b>328,46</b>	<b>530,16</b>	<b>5,97</b>	<b>1098,08</b>	<b>193,90</b>	<b>30,41</b>	<b>283,92</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	190	18,510	14,798	37,936	359	0,06	0,32	0,82	7,68	0,54	184,40	271,44	32,43	1,39	174,83	12,96	33,91	54,11
2	Соус брусничный	(0)	30	0,028	0,024	5,152	21	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	1,33	0,80	0,30	0,03	4,72	0,00	0,00	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	0,62
4	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
5	Фрукты свежие (яблоки)	(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	8,45
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>637</b>	<b>23,990</b>	<b>20,108</b>	<b>101,923</b>	<b>685</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>16,03</b>	<b>7,80</b>	<b>0,68</b>	<b>238,82</b>	<b>351,19</b>	<b>57,36</b>	<b>5,51</b>	<b>599,01</b>	<b>36,38</b>	<b>39,45</b>	<b>77,29</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,990</b>	<b>20,108</b>	<b>101,923</b>	<b>685</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>16,03</b>	<b>7,80</b>	<b>0,68</b>	<b>238,82</b>	<b>351,19</b>	<b>57,36</b>	<b>5,51</b>	<b>599,01</b>	<b>36,38</b>	<b>39,45</b>	<b>77,29</b>



4 день																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный	340 (21)	180	15,074	19,250	3,080	246	0,08	0,55	0,60	46,16	3,11	128,05	273,16	20,46	3,12	221,10	87,32	37,55	74,67
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	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/170	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>			<b>620</b>	<b>23,229</b>	<b>26,108</b>	<b>82,715</b>	<b>659</b>	<b>0,29</b>	<b>0,74</b>	<b>17,87</b>	<b>70,88</b>	<b>3,23</b>	<b>235,65</b>	<b>474,59</b>	<b>139,19</b>	<b>6,64</b>	<b>1057,9<sub>2</sub></b>	<b>101,74</b>	<b>42,53</b>	<b>101,39</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>23,229</b>	<b>26,108</b>	<b>82,715</b>	<b>659</b>	<b>0,29</b>	<b>0,74</b>	<b>17,87</b>	<b>70,88</b>	<b>3,23</b>	<b>235,65</b>	<b>474,59</b>	<b>139,19</b>	<b>6,64</b>	<b>1057,9<sub>2</sub></b>	<b>101,74</b>	<b>42,53</b>	<b>101,39</b>
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	100	11,803	19,026	6,316	244	0,19	1,42	11,76	3936,0 <sub>0</sub>	0,00	26,26	240,51	22,15	5,14	246,40	112,63	31,92	182,36
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	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
6	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
7	Арбуз порциями	(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>805</b>	<b>22,165</b>	<b>27,172</b>	<b>107,189</b>	<b>762</b>	<b>0,55</b>	<b>1,62</b>	<b>27,33</b>	<b>3963,9<sub>7</sub></b>	<b>0,14</b>	<b>142,81</b>	<b>480,46</b>	<b>538,01</b>	<b>10,72</b>	<b>563,61</b>	<b>230,57</b>	<b>33,45</b>	<b>199,03</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>22,165</b>	<b>27,172</b>	<b>107,189</b>	<b>762</b>	<b>0,55</b>	<b>1,62</b>	<b>27,33</b>	<b>3963,9<sub>7</sub></b>	<b>0,14</b>	<b>142,81</b>	<b>480,46</b>	<b>538,01</b>	<b>10,72</b>	<b>563,61</b>	<b>230,57</b>	<b>33,45</b>	<b>199,03</b>
6 день																				
Завтрак																				
1	Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	66,11	2,67	23,39
2	Пельмени "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	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81
4	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
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	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>587</b>	<b>19,861</b>	<b>23,793</b>	<b>84,809</b>	<b>633</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>13,01</b>	<b>6,51</b>	<b>0,06</b>	<b>92,03</b>	<b>151,66</b>	<b>58,19</b>	<b>3,88</b>	<b>578,51</b>	<b>183,50</b>	<b>5,86</b>	<b>35,09</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>19,861</b>	<b>23,793</b>	<b>84,809</b>	<b>633</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>13,01</b>	<b>6,51</b>	<b>0,06</b>	<b>92,03</b>	<b>151,66</b>	<b>58,19</b>	<b>3,88</b>	<b>578,51</b>	<b>183,50</b>	<b>5,86</b>	<b>35,09</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>127,750</b>	<b>136,205</b>	<b>549,887</b>	<b>3936</b>	<b>1,99</b>	<b>3,84</b>	<b>116,18</b>	<b>4247,6<sub>6</sub></b>	<b>12,55</b>	<b>1313,4<sub>9</sub></b>	<b>2201,89</b>	<b>1393,2<sub>7</sub></b>	<b>36,93</b>	<b>4401,5<sub>3</sub></b>	<b>810,48</b>	<b>172,98</b>	<b>768,26</b>

Всего: 7441 : 12 = 620 ккал
Всего: 261,950 : 12 = 21,829 грамм белка
Всего: 252,738 : 12 = 21,061 грамм жира
Всего: 1029,758 : 12 = 85,813 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

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



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
 на осенний период 2023 г  
 стоимостью 200-00 р. (родительская плата)**

№	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	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг		
<b>1 неделя</b>																						
<b>1 день</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	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		
4	Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком	416 (25)	100	12,662	17,541	13,161	261	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,69	170,69	28,62	2,69	230,70	92,77	2,66	41,50		
5	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08		
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	0,00		
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	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		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>943</b>	<b>26,676</b>	<b>31,778</b>	<b>115,575</b>	<b>855</b>	<b>0,68</b>	<b>0,35</b>	<b>47,26</b>	<b>12,04</b>	<b>0,08</b>	<b>208,61</b>	<b>505,02</b>	<b>161,99</b>	<b>8,99</b>	<b>1758,8<sub>1</sub></b>	<b>155,21</b>	<b>11,28</b>	<b>142,33</b>		
	<b>Итого за день:</b>			<b>26,676</b>	<b>31,778</b>	<b>115,575</b>	<b>855</b>	<b>0,68</b>	<b>0,35</b>	<b>47,26</b>	<b>12,04</b>	<b>0,08</b>	<b>208,61</b>	<b>505,02</b>	<b>161,99</b>	<b>8,99</b>	<b>1758,8<sub>1</sub></b>	<b>155,21</b>	<b>11,28</b>	<b>142,33</b>		
<b>2 день</b>																						
<b>Обед</b>																						
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,015	8,338	7,834	110	0,04	0,04	2,88	0,02	0,00	22,78	40,66	24,47	0,63	165,08	39,46	2,82	37,43		
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	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	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30	397 (21)	160	12,247	6,521	4,659	126	0,12	0,12	3,65	20,73	7,61	32,49	146,51	25,12	0,93	277,59	123,66	27,98	256,50
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 апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	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	2,90
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>993</b>	<b>22,895</b>	<b>24,567</b>	<b>114,681</b>	<b>771</b>	<b>0,69</b>	<b>0,33</b>	<b>37,55</b>	<b>53,91</b>	<b>7,73</b>	<b>275,47</b>	<b>504,24</b>	<b>154,33</b>	<b>5,53</b>	<b>1053,6<sub>3</sub></b>	<b>292,36</b>	<b>46,82</b>	<b>344,91</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,895</b>	<b>24,567</b>	<b>114,681</b>	<b>771</b>	<b>0,69</b>	<b>0,33</b>	<b>37,55</b>	<b>53,91</b>	<b>7,73</b>	<b>275,47</b>	<b>504,24</b>	<b>154,33</b>	<b>5,53</b>	<b>1053,6<sub>3</sub></b>	<b>292,36</b>	<b>46,82</b>	<b>344,91</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308	86	0,08	0,06	10,43	12,02	0,06	28,59	55,97	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85
3	Печень тушенная в соусе 60/60	408 (12)	120	13,388	10,050	10,911	188	0,20	1,52	12,83	4202,8 <sub>2</sub>	0,01	34,79	258,01	20,22	5,51	278,16	132,16	31,45	180,16
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99
5	Напиток сливововый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
6	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
7	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>27,702</b>	<b>20,220</b>	<b>118,799</b>	<b>768</b>	<b>0,85</b>	<b>1,80</b>	<b>29,65</b>	<b>4229,9<sub>6</sub></b>	<b>0,14</b>	<b>214,37</b>	<b>721,58</b>	<b>252,74</b>	<b>14,33</b>	<b>1370,9<sub>8</sub></b>	<b>261,64</b>	<b>39,64</b>	<b>235,13</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>27,702</b>	<b>20,220</b>	<b>118,799</b>	<b>768</b>	<b>0,85</b>	<b>1,80</b>	<b>29,65</b>	<b>4229,9<sub>6</sub></b>	<b>0,14</b>	<b>214,37</b>	<b>721,58</b>	<b>252,74</b>	<b>14,33</b>	<b>1370,9<sub>8</sub></b>	<b>261,64</b>	<b>39,64</b>	<b>235,13</b>
	<b>4 день</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 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	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	Плов из свинины 75/180	403 (12)	255	16,521	33,334	42,756	537	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	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
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>933</b>	<b>25,719</b>	<b>41,544</b>	<b>124,935</b>	<b>977</b>	<b>1,05</b>	<b>0,39</b>	<b>120,18</b>	<b>30,89</b>	<b>0,13</b>	<b>225,35</b>	<b>547,67</b>	<b>160,13</b>	<b>7,73</b>	<b>1314,4<sub>3</sub></b>	<b>142,99</b>	<b>19,51</b>	<b>119,10</b>



	<b>Итого за день:</b>			25,719	41,544	124,935	977	1,05	0,39	120,18	30,89	0,13	225,35	547,67	160,13	7,73	1314,4 <sub>3</sub>	142,99	19,51	119,10
	<b>5 день</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	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	Сердце тушенное в соусе 60/60	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	51,62
6	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	850,04	49,55	0,48	47,68
7	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
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	Сдоба майская	(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24
	<b>Итого за обед:</b>		977	23,911	24,848	113,744	774	0,71	0,84	35,34	45,56	0,21	173,42	507,88	139,03	9,76	1828,0 <sub>7</sub>	182,68	26,27	140,86
	<b>Итого за день:</b>			23,911	24,848	113,744	774	0,71	0,84	35,34	45,56	0,21	173,42	507,88	139,03	9,76	1828,0 <sub>7</sub>	182,68	26,27	140,86
	<b>6 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	50	0,465	0,094	1,816	10	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	145,00	1,00	0,20	10,00
2	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
3	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,240	6,413	20,765	154	0,07	0,06	4,65	5,50	0,15	24,46	62,04	18,49	0,93	295,28	90,37	4,11	29,72
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	Фрикадельки рыбные с том. соусом 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
6	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49
7	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
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	Плюшка новомосковская	1 (25)	60	4,045	3,676	32,567	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,83	7,43	0,55	56,83	26,15	3,83	11,33
	<b>Итого за обед:</b>		1013	27,550	21,656	149,531	903	0,66	0,31	27,49	41,41	7,89	202,05	493,53	138,40	6,71	1122,9 <sub>5</sub>	336,43	45,30	339,06
	<b>Итого за день:</b>			27,550	21,656	149,531	903	0,66	0,31	27,49	41,41	7,89	202,05	493,53	138,40	6,71	1122,9 <sub>5</sub>	336,43	45,30	339,06
	<b>Итого за неделю:</b>			154,452	164,614	737,266	5048	4,64	4,03	297,47	4413,7 <sub>7</sub>	16,18	1299,2 <sub>8</sub>	3279,93	1006,6 <sub>2</sub>	53,06	8448,8 <sub>7</sub>	1371,3 <sub>0</sub>	188,82	1321,3 <sub>9</sub>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			



1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	110	1,180	10,412	7,579	129	0,01	0,03	3,96	0,00	0,00	44,38	39,73	19,67	1,30	236,95	138,36	3,94	23,12
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	Пельмени "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
4	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
5	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
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>20,856</b>	<b>27,654</b>	<b>103,185</b>	<b>745</b>	<b>0,40</b>	<b>0,22</b>	<b>92,68</b>	<b>12,02</b>	<b>0,06</b>	<b>241,33</b>	<b>296,15</b>	<b>103,82</b>	<b>5,54</b>	<b>949,04</b>	<b>324,39</b>	<b>13,39</b>	<b>49,89</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,856</b>	<b>27,654</b>	<b>103,185</b>	<b>745</b>	<b>0,40</b>	<b>0,22</b>	<b>92,68</b>	<b>12,02</b>	<b>0,06</b>	<b>241,33</b>	<b>296,15</b>	<b>103,82</b>	<b>5,54</b>	<b>949,04</b>	<b>324,39</b>	<b>13,39</b>	<b>49,89</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,278	8,359	9,363	118	0,05	0,05	3,39	0,02	0,00	41,46	55,40	33,64	0,88	207,67	175,89	2,84	49,58
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250	2,825	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,06	40,64	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,76
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	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	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
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>955</b>	<b>27,085</b>	<b>24,211</b>	<b>129,964</b>	<b>846</b>	<b>0,68</b>	<b>0,23</b>	<b>47,13</b>	<b>45,18</b>	<b>0,18</b>	<b>279,16</b>	<b>530,51</b>	<b>181,09</b>	<b>7,58</b>	<b>1268,73</b>	<b>350,87</b>	<b>23,43</b>	<b>171,89</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>27,085</b>	<b>24,211</b>	<b>129,964</b>	<b>846</b>	<b>0,68</b>	<b>0,23</b>	<b>47,13</b>	<b>45,18</b>	<b>0,18</b>	<b>279,16</b>	<b>530,51</b>	<b>181,09</b>	<b>7,58</b>	<b>1268,73</b>	<b>350,87</b>	<b>23,43</b>	<b>171,89</b>
	<b>3 день</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	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	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)	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	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,296	9,966	6,353	176	0,31	0,70	2,73	13,97	0,00	19,97	224,66	28,83	5,10	295,60	98,31	24,33	60,02
6	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
7	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
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	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



	<b>Итого за обед:</b>		966	30,019	20,949	106,860	736	0,96	1,00	46,58	44,10	0,13	215,31	680,59	265,39	14,25	1394,9 <sub>1</sub>	224,26	32,89	119,68
	<b>Итого за день:</b>			30,019	20,949	106,860	736	0,96	1,00	46,58	44,10	0,13	215,31	680,59	265,39	14,25	1394,9 <sub>1</sub>	224,26	32,89	119,68
	<b>4 день</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	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	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	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	Жаркое по-домашнему 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	386	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	996,11	45,18	2,06	71,56
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	0,00
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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	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>		958	24,677	37,775	112,785	890	0,84	0,41	31,28	40,16	0,39	187,61	507,21	142,91	7,22	1873,7 <sub>3</sub>	121,49	7,09	117,42
	<b>Итого за день:</b>			24,677	37,775	112,785	890	0,84	0,41	31,28	40,16	0,39	187,61	507,21	142,91	7,22	1873,7 <sub>3</sub>	121,49	7,09	117,42
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	100	2,522	4,275	11,562	95	0,09	0,10	47,46	0,00	0,00	36,02	56,73	32,59	1,40	427,83	56,63	1,64	26,99
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 с черносливом	(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	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
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	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
7	Булочка "Ромашка"	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
	<b>Итого за обед:</b>		940	26,151	23,004	144,287	889	0,62	0,26	56,86	22,42	0,24	164,54	459,70	147,24	6,38	1396,2 <sub>3</sub>	278,16	30,12	179,22
	<b>Итого за день:</b>			26,151	23,004	144,287	889	0,62	0,26	56,86	22,42	0,24	164,54	459,70	147,24	6,38	1396,2 <sub>3</sub>	278,16	30,12	179,22
	<b>6 день</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	Суп с рисом и свежими помидорами	108 (22)	250	1,498	3,211	14,759	94	0,07	0,03	2,04	12,02	0,06	16,18	42,50	17,74	0,49	88,54	70,74	2,75	20,53
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	Котлета "Рыбка" из горбуши и мяса	(25)	100	10,854	20,801	6,053	255	0,21	0,09	0,85	6,22	3,87	28,91	151,98	27,61	1,57	208,89	145,09	17,35	149,25
5	Пюре картофельное	(25)	100	1,726	2,692	12,790	82	0,08	0,07	6,92	15,78	0,04	28,96	56,91	19,09	0,74	421,38	56,99	0,50	25,30

6	Капуста свежая тушеная	534 (21)	100	2,053	2,820	9,464	71	0,03	0,05	21,91	8,42	0,04	55,37	39,91	20,08	0,81	340,15	38,03	0,41	12,80
7	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
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	Пирожное "Подсолнушек"	(0)	25	1,372	4,078	14,667	101	0,01	0,02	0,01	14,78	0,13	6,88	16,63	2,22	0,22	19,34	0,82	1,38	3,76
	<b>Итого за обед:</b>		<b>966</b>	<b>21,353</b>	<b>34,324</b>	<b>103,873</b>	<b>810</b>	<b>0,70</b>	<b>0,32</b>	<b>49,33</b>	<b>57,22</b>	<b>4,14</b>	<b>231,65</b>	<b>486,30</b>	<b>147,88</b>	<b>6,76</b>	<b>1483,51</b>	<b>313,79</b>	<b>22,52</b>	<b>220,39</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,353</b>	<b>34,324</b>	<b>103,873</b>	<b>810</b>	<b>0,70</b>	<b>0,32</b>	<b>49,33</b>	<b>57,22</b>	<b>4,14</b>	<b>231,65</b>	<b>486,30</b>	<b>147,88</b>	<b>6,76</b>	<b>1483,51</b>	<b>313,79</b>	<b>22,52</b>	<b>220,39</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>150,141</b>	<b>167,918</b>	<b>700,954</b>	<b>4916</b>	<b>4,21</b>	<b>2,44</b>	<b>323,87</b>	<b>221,10</b>	<b>5,13</b>	<b>1319,60</b>	<b>2960,46</b>	<b>988,33</b>	<b>47,74</b>	<b>8366,15</b>	<b>1612,97</b>	<b>129,44</b>	<b>858,49</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>			<b>25,38</b>	<b>27,71</b>	<b>119,85</b>	<b>830</b>	<b>0,74</b>	<b>0,54</b>	<b>51,78</b>	<b>386,24</b>	<b>1,78</b>	<b>218,24</b>	<b>520,03</b>	<b>166,25</b>	<b>8,40</b>	<b>1401,25</b>	<b>248,69</b>	<b>26,52</b>	<b>181,66</b>

<b>Всего: 9964 : 12 = 830 ккал</b>
<b>Всего: 304,593 : 12 = 25,383 грамм белка</b>
<b>Всего: 332,532 : 12 = 27,711 грамм жира</b>
<b>Всего: 1438,219 : 12 = 119,852 грамм углеводов</b>

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

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

22 - Сборник рец.блюд и кул. изд диет.питания для п.о.п. 2002г.

25 - Техничко-технологическая карта №



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Двухнедельное меню организованного питания  
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
 на осенний период 2023 года  
 стоимостью 48-28 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>																				
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 25/50	3 (21)	75	8,716	7,163	24,282	196	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,00
2	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
<b>Итого за день:</b>				<b>8,928</b>	<b>7,169</b>	<b>33,225</b>	<b>233</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>	<b>3,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>257,42</b>	<b>158,72</b>	<b>18,42</b>	<b>0,96</b>	<b>36,41</b>	<b>0,01</b>	<b>3,60</b>	<b>0,62</b>
<b>2 день</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	Батон " Вкусный"	(25)	40	2,069	0,229	18,302	84	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
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
<b>Итого за день:</b>				<b>9,761</b>	<b>9,370</b>	<b>65,427</b>	<b>385</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,70</b>	<b>85,99</b>	<b>0,11</b>	<b>161,38</b>	<b>223,86</b>	<b>44,41</b>	<b>2,91</b>	<b>236,22</b>	<b>51,62</b>	<b>33,10</b>	<b>22,42</b>
<b>3 день</b>																				
1	Булочка домашняя	769 (21)	70	4,239	7,952	39,303	246	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,09	41,09	7,31	0,60	53,79	17,00	5,25	14,01
2	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>8,971</b>	<b>15,472</b>	<b>47,334</b>	<b>364</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>60,03</b>	<b>0,03</b>	<b>259,09</b>	<b>41,09</b>	<b>35,31</b>	<b>184,60</b>	<b>53,79</b>	<b>17,00</b>	<b>5,25</b>	<b>14,01</b>
<b>4 день</b>																				
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	70	4,252	3,577	33,133	182	0,04	0,03	0,06	0,11	0,09	24,19	49,03	8,22	0,57	65,70	27,29	3,95	11,51
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	фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
<b>Итого за день:</b>				<b>4,884</b>	<b>3,629</b>	<b>54,992</b>	<b>272</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>14,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>51,21</b>	<b>71,61</b>	<b>24,65</b>	<b>4,39</b>	<b>454,90</b>	<b>29,75</b>	<b>4,32</b>	<b>21,36</b>
<b>5 день</b>																				
1	Пряник " Шоколадный" с миндалем	(0)	50	2,324	5,471	21,974	146	0,02	0,03	0,01	18,81	0,18	7,48	23,44	3,16	0,34	25,51	0,97	2,17	5,81
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



	<b>Итого за день:</b>			4,619	7,249	33,271	217	0,03	0,09	0,27	43,50	0,18	67,20	96,64	30,63	1,59	156,59	4,93	3,05	14,61
	<b>6 день</b>																			
1	Плюшка новомосковская *	1 (25)	60	4,045	3,676	32,567	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,83	7,43	0,55	56,83	26,15	3,83	11,33
2	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за день:</b>			12,495	9,692	39,259	294	0,12	0,32	1,23	40,07	0,06	261,42	234,83	37,43	0,75	336,83	26,15	3,83	11,33
	<b>Итого за неделю:</b>			49,658	52,581	273,508	1766	0,46	0,75	19,92	229,75	0,74	1057,7 <sub>3</sub>	826,75	190,85	195,19	1274,7 <sub>4</sub>	129,46	53,15	84,35
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
1	Каша молочная рисовая жидкая м/н 200/10	257 (12)	210	4,209	8,436	29,560	211	0,11	0,14	0,55	75,96	0,11	118,54	126,93	25,49	0,49	150,49	36,50	5,98	32,19
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	Батон " Вкусный"	(25)	40	2,069	0,229	18,302	84	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 день:</b>			6,436	8,665	56,604	330	0,11	0,14	0,59	75,96	0,11	123,16	134,11	29,32	1,23	150,49	36,50	5,98	32,19
	<b>2 день</b>																			
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	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
	<b>Итого за день:</b>			8,377	7,673	22,468	192	0,01	0,11	0,25	0,06	0,33	304,62	187,18	20,33	0,95	30,00	0,00	4,29	0,00
	<b>3 день</b>																			
1	Мучное- кондитерское изделие без крема	(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
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
	<b>Итого за день:</b>			4,380	4,192	33,891	191	0,06	0,06	0,26	84,60	0,00	53,56	39,88	10,66	0,50	58,10	3,96	0,88	8,80
	<b>4 день</b>																			
1	Напиток кисло-молочный (йогурт, кефир, ряженка)	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	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 день:</b>			9,675	11,915	21,916	234	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
	<b>5 день</b>																			
1	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	110	9,744	6,123	42,195	263	0,06	0,11	0,08	2,32	0,19	62,20	115,91	15,19	0,90	99,03	25,81	13,53	24,47
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
	<b>Итого за день:</b>			12,040	7,901	53,493	333	0,07	0,17	0,34	27,01	0,19	121,93	189,12	42,66	2,15	230,11	29,77	14,41	33,27
	<b>6 день</b>																			
1	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13
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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	<b>Итого за день:</b>			4,316	3,668	53,482	264	0,08	0,04	14,04	0,03	0,04	37,08	59,43	22,88	4,34	438,02	18,55	4,03	20,99
	<b>Итого за неделю:</b>			45,224	44,015	241,855	1544	0,41	0,82	16,69	227,66	0,67	884,35	801,72	155,85	9,38	1186,7 <sub>2</sub>	88,78	29,59	95,26



Всего: 3310 : 12 = 276 ккал

Всего: 94,882 : 12 = 7,907 грамм белка

Всего: 96,596 : 12 = 8,050 грамм жира

Всего: 515,362 : 12 = 42,947 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

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

25 - Техничко-технологическая карта №