

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ № 3

« 25 » *Апрель* 2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)  
для льготной категории обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия)  
с исключением из рациона: рыбы, морепродуктов  
на весенний период 2023 г  
стоимостью 378 руб (субвенция)**

№	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 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70
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	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51
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>600</b>	<b>17,952</b>	<b>19,828</b>	<b>84,405</b>	<b>588</b>	<b>0,37</b>	<b>0,65</b>	<b>13,89</b>	<b>205,83</b>	<b>2,61</b>	<b>495,89</b>	<b>430,14</b>	<b>78,98</b>	<b>4,83</b>	<b>586,81</b>	<b>65,16</b>	<b>14,65</b>	<b>70,17</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	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	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)	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	Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком	416 (12)	90	10,698	18,629	11,845	258	0,19	0,09	0,36	0,00	0,00	43,46	149,27	26,08	2,25	200,54	82,71	2,39	30,98
6	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
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)	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	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>861</b>	<b>27,483</b>	<b>35,966</b>	<b>92,814</b>	<b>805</b>	<b>0,65</b>	<b>0,30</b>	<b>31,40</b>	<b>72,02</b>	<b>0,06</b>	<b>161,21</b>	<b>428,75</b>	<b>127,67</b>	<b>7,69</b>	<b>1318,16</b>	<b>197,86</b>	<b>7,27</b>	<b>115,86</b>

	<b>Итого за день:</b>			45,435	55,795	177,219	1393	1,02	0,95	45,29	277,85	2,66	657,11	858,89	206,64	12,52	1904,98	263,02	21,92	186,03
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	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
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	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	Булочка "Ромашка"	21 (25)	40	2,689	3,897	23,648	140	0,02	0,03	0,04	0,05	0,11	12,93	31,75	4,86	0,41	38,98	11,02	3,54	8,87
6	Фрукты свежие	(21)	1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	661,20	1,90	0,00	1,90
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>647</b>	<b>20,091</b>	<b>21,615</b>	<b>85,130</b>	<b>615</b>	<b>0,30</b>	<b>0,71</b>	<b>25,78</b>	<b>38,68</b>	<b>2,70</b>	<b>170,41</b>	<b>400,15</b>	<b>123,98</b>	<b>6,01</b>	<b>990,72</b>	<b>73,53</b>	<b>39,01</b>	<b>81,05</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	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	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	Гуляш из куриной грудки с черносливом	(25)	130	15,831	8,967	13,665	199	0,07	0,02	1,90	0,02	0,00	33,71	147,62	33,17	1,67	435,21	74,27	20,13	108,97
6	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53
7	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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	Хлебушек 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	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>886</b>	<b>28,186</b>	<b>20,776</b>	<b>115,155</b>	<b>760</b>	<b>0,59</b>	<b>0,21</b>	<b>31,60</b>	<b>21,06</b>	<b>0,10</b>	<b>216,14</b>	<b>484,47</b>	<b>142,12</b>	<b>6,45</b>	<b>1271,68</b>	<b>298,95</b>	<b>33,07</b>	<b>186,73</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>48,278</b>	<b>42,390</b>	<b>200,285</b>	<b>1376</b>	<b>0,90</b>	<b>0,92</b>	<b>57,39</b>	<b>59,74</b>	<b>2,80</b>	<b>386,55</b>	<b>884,62</b>	<b>266,10</b>	<b>12,46</b>	<b>2262,40</b>	<b>372,48</b>	<b>72,08</b>	<b>267,78</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,828	6,522	8,182	123	0,06	0,05	11,25	0,05	0,00	37,33	91,50	20,58	1,22	294,89	56,94	5,88	46,48
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 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	Кекс Столичный	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>674</b>	<b>14,877</b>	<b>18,454</b>	<b>81,111</b>	<b>550</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>55,89</b>	<b>49,74</b>	<b>0,37</b>	<b>158,66</b>	<b>290,58</b>	<b>84,78</b>	<b>4,62</b>	<b>1229,10</b>	<b>145,86</b>	<b>10,13</b>	<b>231,07</b>
	<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	1,19
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	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	Гуляш из говядины	437 (21)	120	14,580	16,566	3,702	222	0,05	0,12	1,17	0,02	0,00	19,95	167,74	22,25	2,49	305,70	90,38	1,55	58,02
5	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
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	0,00
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	Сдоба урейгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
	<b>Итого за обед:</b>		<b>865</b>	<b>29,840</b>	<b>30,504</b>	<b>108,552</b>	<b>828</b>	<b>0,46</b>	<b>0,33</b>	<b>8,12</b>	<b>27,71</b>	<b>0,18</b>	<b>124,90</b>	<b>513,78</b>	<b>191,93</b>	<b>9,71</b>	<b>1038,45</b>	<b>227,54</b>	<b>10,41</b>	<b>108,38</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,717</b>	<b>48,959</b>	<b>189,663</b>	<b>1378</b>	<b>0,81</b>	<b>0,58</b>	<b>64,01</b>	<b>77,46</b>	<b>0,55</b>	<b>283,57</b>	<b>804,36</b>	<b>276,71</b>	<b>14,33</b>	<b>2267,56</b>	<b>373,40</b>	<b>20,54</b>	<b>339,46</b>
	<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	38,69
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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>560</b>	<b>24,775</b>	<b>17,458</b>	<b>79,331</b>	<b>574</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>13,72</b>	<b>38,30</b>	<b>0,39</b>	<b>275,83</b>	<b>381,26</b>	<b>76,08</b>	<b>5,68</b>	<b>678,95</b>	<b>90,55</b>	<b>36,17</b>	<b>66,32</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Перец сладкий порциями 2/30	(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 картофельный с вермишелью, томатами свежими	140 (21)	250	2,467	2,238	18,912	106	0,08	0,06	7,64	7,22	0,03	20,84	67,52	26,28	0,98	429,47	56,22	2,06	29,11
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 50/150	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
7	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	Хлебушек 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	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>807</b>	<b>22,500</b>	<b>30,985</b>	<b>112,278</b>	<b>818</b>	<b>0,95</b>	<b>0,32</b>	<b>153,62</b>	<b>7,24</b>	<b>0,03</b>	<b>211,05</b>	<b>477,81</b>	<b>154,66</b>	<b>6,58</b>	<b>1089,85</b>	<b>195,39</b>	<b>17,03</b>	<b>102,84</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,275</b>	<b>48,443</b>	<b>191,609</b>	<b>1392</b>	<b>1,10</b>	<b>0,71</b>	<b>167,33</b>	<b>45,54</b>	<b>0,42</b>	<b>486,88</b>	<b>859,07</b>	<b>230,75</b>	<b>12,26</b>	<b>1768,80</b>	<b>285,94</b>	<b>53,20</b>	<b>169,16</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета "Богатырь"	(0)	90	12,469	15,211	5,496	209	0,06	0,13	0,53	11,28	0,12	39,97	167,74	23,41	2,37	241,67	65,57	3,21	51,02
2	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

3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
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	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	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>610</b>	<b>19,091</b>	<b>19,761</b>	<b>66,810</b>	<b>521</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>38,90</b>	<b>23,89</b>	<b>0,18</b>	<b>129,31</b>	<b>331,11</b>	<b>80,68</b>	<b>4,88</b>	<b>602,22</b>	<b>164,24</b>	<b>3,57</b>	<b>195,70</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)	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	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	Сердце тушенное в соусе	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
6	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
7	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
8	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	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
9	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	90	5,136	7,409	43,295	260	0,05	0,08	0,07	24,88	0,38	30,97	65,43	8,91	0,79	78,38	4,31	5,00	17,19
<b>Итого за обед:</b>			<b>920</b>	<b>27,417</b>	<b>27,005</b>	<b>107,884</b>	<b>784</b>	<b>0,61</b>	<b>0,93</b>	<b>106,63</b>	<b>64,47</b>	<b>0,49</b>	<b>153,21</b>	<b>491,52</b>	<b>115,42</b>	<b>9,56</b>	<b>1588,91</b>	<b>207,10</b>	<b>26,74</b>	<b>148,18</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>46,509</b>	<b>46,766</b>	<b>174,694</b>	<b>1306</b>	<b>0,88</b>	<b>1,13</b>	<b>145,52</b>	<b>88,36</b>	<b>0,67</b>	<b>282,52</b>	<b>822,63</b>	<b>196,11</b>	<b>14,45</b>	<b>2191,13</b>	<b>371,33</b>	<b>30,31</b>	<b>343,88</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>232,213</b>	<b>242,353</b>	<b>933,470</b>	<b>6844</b>	<b>4,71</b>	<b>4,29</b>	<b>479,55</b>	<b>548,94</b>	<b>7,11</b>	<b>2096,63</b>	<b>4229,57</b>	<b>1176,30</b>	<b>66,02</b>	<b>10394,86</b>	<b>1666,17</b>	<b>198,05</b>	<b>1306,31</b>
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	6,007	5,513	31,367	199	0,11	0,13	0,52	61,59	0,06	124,92	172,59	32,47	1,73	188,34	42,68	26,46	17,86
2	Какао-напиток "Витоска", 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)	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>23,242</b>	<b>19,487</b>	<b>84,977</b>	<b>608</b>	<b>0,39</b>	<b>0,74</b>	<b>13,99</b>	<b>200,90</b>	<b>1,88</b>	<b>568,35</b>	<b>535,73</b>	<b>87,74</b>	<b>5,61</b>	<b>651,28</b>	<b>69,55</b>	<b>43,45</b>	<b>73,69</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	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	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00

6	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
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)	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)	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
10	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,065	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	3,24
	<b>Итого за обед:</b>		<b>848</b>	<b>24,665</b>	<b>31,808</b>	<b>103,943</b>	<b>801</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>26,64</b>	<b>30,35</b>	<b>0,20</b>	<b>211,16</b>	<b>251,73</b>	<b>88,16</b>	<b>4,35</b>	<b>786,08</b>	<b>282,13</b>	<b>9,74</b>	<b>41,36</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,906</b>	<b>51,294</b>	<b>188,920</b>	<b>1409</b>	<b>0,70</b>	<b>0,90</b>	<b>40,63</b>	<b>231,25</b>	<b>2,08</b>	<b>779,51</b>	<b>787,45</b>	<b>175,90</b>	<b>9,97</b>	<b>1437,36</b>	<b>341,68</b>	<b>53,19</b>	<b>115,05</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Фрикадельки " Нежные" (из говядины и грудки цыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 90/55	(25)	145	12,530	9,790	15,663	201	0,07	0,10	1,52	17,95	0,15	46,92	149,68	24,26	1,65	280,48	46,22	8,96	74,06
2	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
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 (мандарины)	(21)	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>655</b>	<b>20,063</b>	<b>14,531</b>	<b>90,830</b>	<b>574</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>39,69</b>	<b>30,73</b>	<b>0,32</b>	<b>134,26</b>	<b>296,12</b>	<b>70,78</b>	<b>3,45</b>	<b>553,15</b>	<b>145,54</b>	<b>18,31</b>	<b>237,01</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	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)	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)	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	Жаркое по-домашнему 75/150	436 (21)	225	14,795	25,856	18,582	366	0,53	0,19	10,74	0,02	0,00	28,60	229,69	50,72	2,80	872,09	78,71	1,97	64,17
7	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
8	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	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	Корж Молочный	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46
	<b>Итого за обед:</b>		<b>843</b>	<b>24,978</b>	<b>38,934</b>	<b>97,052</b>	<b>839</b>	<b>0,78</b>	<b>0,37</b>	<b>41,58</b>	<b>43,77</b>	<b>0,20</b>	<b>123,55</b>	<b>445,37</b>	<b>115,26</b>	<b>6,61</b>	<b>1698,07</b>	<b>192,32</b>	<b>6,70</b>	<b>126,36</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>45,041</b>	<b>53,465</b>	<b>187,882</b>	<b>1413</b>	<b>1,10</b>	<b>0,56</b>	<b>81,27</b>	<b>74,50</b>	<b>0,52</b>	<b>257,81</b>	<b>741,49</b>	<b>186,04</b>	<b>10,06</b>	<b>2251,22</b>	<b>337,85</b>	<b>25,02</b>	<b>363,37</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	150	13,194	8,061	30,079	246	0,11	0,20	0,17	6,79	0,24	127,70	201,74	30,86	0,92	103,26	126,61	25,16	36,73
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80

4	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
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	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	11,44
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>570</b>	<b>19,636</b>	<b>14,150</b>	<b>89,163</b>	<b>563</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>7,16</b>	<b>31,56</b>	<b>0,35</b>	<b>235,74</b>	<b>344,04</b>	<b>83,44</b>	<b>5,80</b>	<b>536,21</b>	<b>147,74</b>	<b>30,06</b>	<b>67,75</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	3,429	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	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (21)	110	14,484	16,752	8,935	244	0,06	0,12	2,02	0,00	0,00	21,34	178,60	27,94	2,85	327,09	83,43	1,51	56,02
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 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
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	Хлебушек 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	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>855</b>	<b>27,078</b>	<b>26,546</b>	<b>101,740</b>	<b>754</b>	<b>0,60</b>	<b>0,37</b>	<b>28,76</b>	<b>27,65</b>	<b>0,11</b>	<b>211,64</b>	<b>579,34</b>	<b>223,16</b>	<b>10,19</b>	<b>1196,40</b>	<b>194,86</b>	<b>10,18</b>	<b>97,92</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>46,714</b>	<b>40,696</b>	<b>190,903</b>	<b>1317</b>	<b>0,79</b>	<b>0,70</b>	<b>35,92</b>	<b>59,21</b>	<b>0,46</b>	<b>447,38</b>	<b>923,38</b>	<b>306,60</b>	<b>15,99</b>	<b>1732,61</b>	<b>342,60</b>	<b>40,25</b>	<b>165,67</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлеты московские	475 (13)	90	9,663	13,679	2,374	171	0,07	0,08	0,04	0,00	0,00	10,02	118,54	16,75	1,77	173,36	35,67	1,18	34,64
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 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)	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 сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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>640</b>	<b>16,089</b>	<b>20,662</b>	<b>75,154</b>	<b>551</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>22,61</b>	<b>23,69</b>	<b>0,14</b>	<b>107,87</b>	<b>294,60</b>	<b>79,38</b>	<b>7,37</b>	<b>1287,10</b>	<b>134,62</b>	<b>5,13</b>	<b>88,60</b>
<b>Обед</b>																				
1	Перец сладкий порциями 2/30	(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	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	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	Сердце тушенное в соусе	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
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	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	0,13

8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
9	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
10	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
11	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		873	24,744	24,860	108,024	755	0,56	0,74	138,29	40,66	0,11	197,62	541,62	116,25	8,45	1080,68	205,43	37,56	84,04
	<b>Итого за день:</b>			40,832	45,522	183,178	1306	0,86	0,98	160,90	64,35	0,25	305,48	836,22	195,63	15,82	2367,77	340,05	42,69	172,64
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</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	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,36	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
3	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	3,35
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 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
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	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		610	20,608	19,415	89,162	614	0,43	1,13	23,85	2845,83	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,03
	<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	1,19
2	Суп картофельный с зеленым горошком, томатами свежими	138 (12)	250	1,948	3,888	11,988	91	0,09	0,06	7,60	14,42	0,07	22,43	59,67	23,64	0,90	371,84	55,67	0,29	25,87
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
6	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
7	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,108	4,501	34,786	192	0,16	0,03	0,45	16,20	0,08	18,36	78,93	26,00	0,63	65,80	105,16	6,98	27,51
8	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
9	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
10	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 обед:</b>		886	28,200	25,122	110,952	783	0,45	0,18	13,43	49,72	0,23	119,17	390,29	100,38	5,32	1006,63	241,05	26,14	164,04
	<b>Итого за день:</b>			48,807	44,537	200,114	1397	0,88	1,31	37,28	2895,55	0,30	253,10	771,68	184,16	11,82	1620,64	445,07	48,51	330,07

Итого за неделю:			229,301	235,515	950,996	6841	4,35	4,45	355,99	3324,87	3,61	2043,29	4060,23	1048,33	63,65	9409,60	1807,26	209,65	1146,80
Среднее значение за период:			46,15	47,79	188,45	1368	0,91	0,87	83,55	387,38	1,07	413,99	828,98	222,46	12,97	1980,45	347,34	40,77	245,31

Всего: 13685 : 10 = 1368 ккал

Всего: 461,514 : 10 = 46,151 грамм белка

Всего: 477,868 : 10 = 47,787 грамм жира

Всего: 1884,467 : 10 = 188,447 грамм углеводов

Всего: 9,05 : 10 = 0,91 мг витамина В1

Всего: 8,74 : 10 = 0,87 мг витамина В2

Всего: 835,54 : 10 = 83,55 мг витамина С

Всего: 3873,81 : 10 = 387,38 витамина А (рет.экв.)

Всего: 10,72 : 10 = 1,07 мкг витамина D

Всего: 4139,92 : 10 = 413,99 мг кальция

Всего: 8289,81 : 10 = 828,98 мг фосфора

Всего: 2224,63 : 10 = 222,46 мг магния

Всего: 129,67 : 10 = 12,97 мг железа

Всего: 19804,47 : 10 = 1980,45 мг калия

Всего: 3473,43 : 10 = 347,34 мкг йода

Всего: 407,70 : 10 = 40,77 мкг селена

Всего: 2453,11 : 10 = 245,31 мкг фтора

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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №