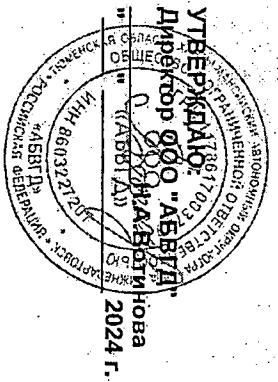


**Деухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2024 г
стоимостью 48-28 руб (субсидия)**

№	Наименование блюда	Сред и кп	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мг	Se, мкг	F, мкг				
1 неделя																								
1 день																								
1	Каша "Полезная" (пшенино-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	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00				
3	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
4	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за день:				8,448	14,880	69,378	445	0,10	0,13	0,56	73,20	0,11	123,30	148,99	34,95	1,88	153,44	36,46	5,28	22,70				
2 день																								
1	Ряженка	(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				
2	Булочка домашняя	(21)	75	4,542	8,520	42,111	263	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,88	44,03	7,83	0,64	57,63	18,21	5,63	15,01				
Итого за день:				9,274	16,040	50,141	382	0,08	0,02	0,60	60,03	0,03	259,88	44,03	35,83	184,64	57,63	18,21	5,63	15,01				
3 день																								
1	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				
2	Булочка "Веснушка"	(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				
3	Фрукты свежие (яблоки)	(21)	1 шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	814,14	1,99	0,29	7,96				
Итого за день:				4,885	3,863	47,920	245	0,08	0,09	11,56	24,62	0,02	80,66	84,36	21,86	3,07	424,19	19,62	4,13	28,79				
4 день																								
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	(12)	210	2,068	6,514	25,680	170	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	22,13	53,70	15,09	0,35	42,54	47,52	4,34	15,84				
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				
Итого за день:				4,295	6,743	52,724	289	0,09	0,03	0,11	30,23	0,11	26,75	60,88	18,91	1,09	42,54	47,52	4,34	15,84				



5 день																				
1	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	8,90
2	Пряник "Шоколадный" кц	(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
	Итого за день:			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
6 день																				
1	Йогурт питьевой	(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	Плюшка новомосковская	1 (25)	70	4,720	4,289	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,97	8,67	0,64	66,30	30,51	4,47	13,22
	Итого за день:			13,170	10,305	44,686	324	0,12	0,33	1,24	40,08	0,07	264,33	241,97	38,67	0,84	346,30	30,51	4,47	13,22

2 неделя																				
1 день																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/40	3 (21)	65	7,624	6,480	18,302	162	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 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
	Итого за день:			7,783	6,480	27,044	198	0,01	0,10	0,21	0,05	0,28	254,62	157,18	17,58	0,91	25,00	0,00	3,58	0,00
2 день																				
1	Йогурт питьевой	(0)	190	8,027	5,715	6,357	109	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
2	Печенье	(12)	37,5	1,838	8,848	22,836	178	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:			9,865	14,563	29,194	287	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
3 день																				
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	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
3	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:			9,297	9,319	61,052	365	0,14	0,17	3,50	85,99	0,11	164,18	225,40	45,25	2,95	247,63	51,62	33,13	23,04
4 день																				
1	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
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 (яблоки)	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	Итого за день:			4,552	4,899	36,495	208	0,06	0,07	11,38	2,20	0,15	91,02	84,61	21,96	3,65	359,84	10,90	4,15	16,51
5 день																				
1	Кекс "Песочный"	(0)	40	3,456	6,555	29,211	190	0,03	0,04	0,02	1,00	0,19	11,12	38,56	5,41	0,55	42,79	3,30	3,96	10,20
2	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
	Итого за день:			3,608	6,615	41,515	240	0,03	0,04	3,22	1,00	0,19	19,67	44,82	10,01	0,84	66,34	3,58	3,99	11,59
6 день																				
1	Какао-напиток "Витошка" обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60

2	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	75	6,644	4,175	28,769	179	0,04	0,07	0,06	1,58	0,13	42,41	79,03	10,36	0,61	67,52	17,60	9,22	16,69
	Итого за день:			9,519	6,615	41,888	265	0,23	0,41	7,06	109,51	1,48	148,27	158,20	21,67	0,80	183,72	25,52	10,98	34,29

Всего: 3466 : 12 = 289 ккал
Всего: 89,116 : 12 = 7,426 грамм белка
Всего: 107,571 : 12 = 8,964 грамм жира
Всего: 535,309 : 12 = 44,609 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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

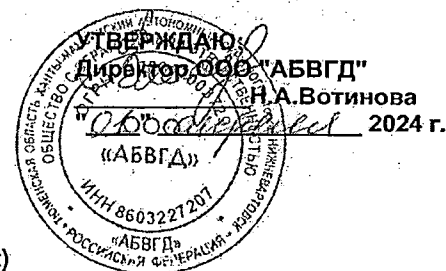
21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № _____

« _____ » _____ 20__ г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2024 г
стоимостью 158-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	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	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/5	(25)	255	6,843	6,514	39,522	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,06	147,58	175,47	38,95	1,42	190,20	54,24	6,53	28,20
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
4	Булочка молочная	779 (21)	60	4,495	1,164	30,477	150	0,04	0,05	0,15	0,22	0,13	42,76	61,10	10,11	0,53	87,36	24,42	2,81	9,29
5	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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
Итого за завтрак:			645	21,556	17,808	90,288	608	0,43	0,68	46,01	181,71	1,87	631,20	512,74	87,88	2,44	578,77	86,85	15,49	187,39
Итого за день:				21,556	17,808	90,288	608	0,43	0,68	46,01	181,71	1,87	631,20	512,74	87,88	2,44	578,77	86,85	15,49	187,39
2 день																				
Завтрак																				
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,56
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24
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	Пирожки печеные с повидлом (м.р)	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30
6	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
Итого за завтрак:			723	18,723	18,915	107,293	674	0,51	0,14	17,90	13,04	0,14	104,94	309,51	86,97	6,59	775,33	195,72	20,99	108,05
Итого за день:				18,723	18,915	107,293	674	0,51	0,14	17,90	13,04	0,14	104,94	309,51	86,97	6,59	775,33	195,72	20,99	108,05

3 День																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	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	Напиток растворимый "Ликорий" 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)	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
5	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	50	3,291	8,027	28,568	200	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	8,43	30,29	4,49	0,43	34,80	11,05	4,29	10,39
6	Фрукты свежие	(12)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
Итого за завтрак:			583	20,257	26,937	68,959	599	0,30	0,69	13,68	63,26	2,71	229,72	418,37	63,75	7,16	719,12	77,60	40,91	96,81
Итого за день:				20,257	26,937	68,959	599	0,30	0,69	13,68	63,26	2,71	229,72	418,37	63,75	7,16	719,12	77,60	40,91	96,81
4 День																				
Завтрак																				
1	Соуски или котлеты "Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	1,30	0,38	0,05	0,22	103,94	0,80	0,00
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 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
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	Тусочек сдобный ягодный	(25)	60	2,383	3,961	25,407	147	0,02	0,02	0,82	14,16	0,10	11,15	26,13	5,04	0,48	39,56	8,92	1,78	5,77
Итого за завтрак:			580	17,901	22,543	80,608	597	0,18	0,06	2,35	26,76	0,16	73,11	170,91	51,33	2,95	256,08	212,18	2,89	16,61
Итого за день:				17,901	22,543	80,608	597	0,18	0,06	2,35	26,76	0,16	73,11	170,91	51,33	2,95	256,08	212,18	2,89	16,61
5 День																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,596	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49
2	Соус вишневым (вишня, крахмал)	(0)	30	0,079	0,004	6,537	26	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	4,26	3,35	2,78	0,16	27,37	0,22	0,00	0,32
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	Плюшка новомосковская	1 (25)	75	5,057	4,595	40,708	224	0,05	0,03	0,04	0,08	0,07	21,78	53,54	9,29	0,69	71,03	32,69	4,79	14,16
5	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
Итого за завтрак:			578	22,305	17,810	95,170	630	0,14	0,33	14,15	18,86	0,52	220,61	308,25	56,36	5,26	601,41	97,86	34,62	59,93
Итого за день:				22,305	17,810	95,170	630	0,14	0,33	14,15	18,86	0,52	220,61	308,25	56,36	5,26	601,41	97,86	34,62	59,93
6 День																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00

2	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
3	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,91
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	Ватрушка с вишней и повидлом	695 (12)	75	3,705	2,062	35,614	176	0,04	0,03	0,94	0,03	0,08	17,23	41,39	10,32	0,86	76,73	21,80	3,42	10,38
	Итого за завтрак:		585	19,422	22,163	102,175	686	0,43	0,16	8,84	12,63	0,14	106,07	328,65	83,64	5,54	472,06	186,20	12,85	75,57
	Итого за день:			19,422	22,163	102,175	686	0,43	0,16	8,84	12,63	0,14	106,07	328,65	83,64	5,54	472,06	186,20	12,85	75,57

	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с.м/с 250/5	262 (12)	255	7,501	6,142	38,326	239	0,14	0,16	0,66	73,99	0,06	155,70	215,38	40,58	2,16	235,15	51,62	33,06	22,30
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	8,242	9,259	25,869	220	0,10	0,02	0,01	0,03	0,07	16,68	105,64	14,98	1,33	43,98	90,71	3,48	9,31
4	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,95	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	Итого за завтрак:		680	17,443	16,760	86,349	566	0,27	0,27	6,71	98,62	0,12	251,65	386,18	78,85	6,95	515,48	147,29	37,52	50,53
	Итого за день:			17,443	16,760	86,349	566	0,27	0,27	6,71	98,62	0,12	251,65	386,18	78,85	6,95	515,48	147,29	37,52	50,53
	2 день																			
	Завтрак																			
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)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	86,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	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	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37
6	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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
	Итого за завтрак:		697	18,247	21,356	86,922	613	0,41	0,25	53,18	39,05	6,59	150,85	320,18	89,03	3,94	1143,9	184,96	30,22	408,61
	Итого за день:			18,247	21,356	86,922	613	0,41	0,25	53,18	39,05	6,59	150,85	320,18	89,03	3,94	1143,9	184,96	30,22	408,61
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Залепанка творожная с рисом	(0)	160	14,073	8,589	32,084	262	0,12	0,21	0,18	7,24	0,26	136,21	215,19	32,92	0,98	110,14	135,05	26,84	39,18
2	Молоко стуженное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90
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	Булочка домашняя	769 (21)	75	4,542	8,520	42,111	263	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,88	44,03	7,83	0,64	57,63	18,21	5,63	15,01
5	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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

Итого за завтрак:		555	23,023	20,984	103,274	694	0,26	0,41	39,24	67,96	0,29	300,82	397,42	85,03	3,01	525,85	159,29	34,03	202,19	
Итого за день:			23,023	20,984	103,274	694	0,26	0,41	39,24	67,96	0,29	300,82	397,42	85,03	3,01	525,85	159,29	34,03	202,19	
4 День																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	0,01	2,80	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,80	0,00	2,80	
2	Фрикадельки "Нежные" отварные	(25)	70	7,978	10,790	7,055	157	0,09	0,09	0,68	7,40	0,09	27,63	105,62	14,44	1,26	173,51	14,68	2,13	31,60
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40	
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	0,00	10,44
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)	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
7	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
8	Фрукты свежие	627 (21)	113	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96	
Итого за завтрак:			693	18,944	20,311	94,412	636	0,35	0,21	16,35	22,20	0,29	181,08	354,52	88,88	7,06	847,05	125,70	6,59	61,75
Итого за день:				18,944	20,311	94,412	636	0,35	0,21	16,35	22,20	0,29	181,08	354,52	88,88	7,06	847,05	125,70	6,59	61,75
5 День																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00	
2	Гуляш из куринной грудки в яблочно-томатной 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
3	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
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)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,00
6	Печенье масляное	(29)	20	1,098	3,262	11,734	81	0,01	0,02	0,01	11,83	0,10	5,50	13,30	1,78	0,47	15,47	0,65	1,11	3,01
Итого за завтрак:			585	23,440	14,311	87,211	571	0,46	0,18	10,40	36,45	0,22	93,97	407,92	175,21	8,15	754,06	85,92	19,53	107,71
Итого за день:				23,440	14,311	87,211	571	0,46	0,18	10,40	36,45	0,22	93,97	407,92	175,21	8,15	754,06	85,92	19,53	107,71
6 День																				
Завтрак																				
1	Вареники с творогом, рубленными яйцом, зеленью	(0)	180	13,722	6,217	32,927	243	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,84	2,18	0,64	0,08	0,25	116,15	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	8	0,054	5,452	0,099	50	0,00	0,01	0,00	32,00	0,09	1,92	2,40	0,00	0,02	2,08	0,00	0,08	0,22
3	Напиток растворимый "Ликорный" 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	Легешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	5,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23
Итого за завтрак:			468	19,141	17,816	80,296	558	0,13	0,11	0,27	60,68	0,12	103,16	128,12	26,72	1,41	166,23	133,91	4,27	19,25
Итого за день:				19,141	17,816	80,296	558	0,13	0,11	0,27	60,68	0,12	103,16	128,12	26,72	1,41	166,23	133,91	4,27	19,25

Всего: 7433 : 12 = 619 ккал

Всего: 240,402 : 12 = 20,033 грамм белка

Всего: 237,713 : 12 = 19,809 грамм жира

Всего: 1082,957 : 12 = 90,246 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 №

29 - ОСТ 10-060-95