СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 3
«07» Октября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А. Вотинова
«21» 2022 г.

Двухнедельное меню основного (организованного) питания (обед, полдник)
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (2 смена) общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2022 г.
стоимостью 378-00 руб. (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
	1 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,87
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(на супа)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,59	45,99
6	Рагу из овощей	224 (21)	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
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	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	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		**963**	**31,216**	**35,616**	**113,287**	**899**	**0,71**	**0,40**	**38,39**	**12,42**	**0,06**	**282,88**	**599,68**	**169,83**	**11,20**	**1567,84**	**168,15**	**13,05**	**141,15**
	Полдник																			
1	Сырники из творога	294 (12)	100	14,295	9,453	19,241	219	0,04	0,21	0,19	0,04	0,17	137,35	188,51	20,40	0,58	101,11	42,98	26,10	30,85
2	Соус вишневый	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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	120/1шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за полдник:		**460**	**14,956**	**9,498**	**56,357**	**371**	**0,08**	**0,24**	**13,15**	**0,04**	**0,17**	**166,63**	**212,88**	**38,49**	**4,19**	**467,22**	**45,36**	**26,41**	**39,70**

	Итого за день:			46,172	45,113	169,644	1269	0,78	0,64	51,54	12,46	0,23	449,51	812,55	208,33	15,39	2035,06	213,51	39,46	180,85
	2 день																			
	Обед																			
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами)	10 (25)	100	1,274	4,893	8,247	82	0,06	0,04	5,25	0,00	0,00	19,09	42,01	17,23	0,65	258,79	62,71	1,67	21,45
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	Оладьи рыбные	(0)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,13
5	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
6	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
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	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
	Итого за обед:		935	28,134	36,787	122,955	935	0,75	0,38	20,72	36,71	8,73	265,82	578,77	159,84	6,31	1263,93	420,11	54,60	404,87
	Полдник																			
1	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	150	15,547	17,291	33,522	352	0,07	0,16	2,92	3,60	0,36	314,42	269,12	35,75	1,70	256,56	19,33	8,89	31,27
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	Фрукты свежие (груша)	(12)	120/1шт	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
	Итого за полдник:		480	17,263	18,664	56,169	462	0,11	0,25	9,22	28,20	0,36	394,64	335,08	59,64	5,27	500,66	24,35	9,88	50,63
	Итого за день:			45,397	55,451	179,124	1397	0,86	0,63	29,94	64,92	9,09	660,46	913,85	219,47	11,58	1764,59	444,46	64,48	455,50
	3 день																			
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
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	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	Печень тушенная в соусе 65/65	408 (21)	130	14,504	10,888	11,819	203	0,22	1,64	13,90	4553,06	0,01	37,69	279,51	21,91	5,97	301,34	143,18	34,07	195,18
6	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
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	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
9	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		977	33,378	27,753	131,031	907	0,76	1,89	32,24	4583,22	0,16	151,73	699,31	229,77	13,97	1181,64	290,37	44,36	254,91

	Полдник																			
1	Горячий шоколад с зефиром (маршмеллоу)	412 (25)	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,24
2	Блины м/с 2/75	674 (12)	150	9,980	12,131	53,776	364	0,15	0,31	1,78	21,55	0,88	195,58	222,71	31,29	1,27	329,44	82,84	9,70	22,25
3	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80/1шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за полдник:		**430**	**18,406**	**20,233**	**92,342**	**625**	**0,83**	**1,39**	**55,17**	**323,79**	**5,38**	**465,84**	**428,17**	**64,80**	**1,61**	**730,56**	**94,65**	**12,87**	**161,33**
	Итого за день:			**51,784**	**47,986**	**223,373**	**1533**	**1,59**	**3,28**	**87,41**	**4907,01**	**5,55**	**617,58**	**1127,48**	**294,57**	**15,57**	**1912,20**	**385,01**	**57,23**	**416,24**
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	130	1,755	6,227	10,241	104	0,03	0,02	32,89	0,00	0,00	54,77	40,31	18,67	0,76	338,65	3,78	2,03	14,87
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,238	5,767	20,761	148	0,07	0,06	4,61	5,56	0,15	23,11	61,64	18,32	0,92	294,46	77,22	3,89	29,33
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Плов 50/180	443 (21)	230	15,543	18,426	41,857	395	0,23	0,13	1,69	0,02	0,00	22,39	225,06	50,40	2,70	343,52	60,16	10,50	83,31
6	Напиток из вишни свежемороженной	(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
7	Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	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
	Итого за обед:		**922**	**29,711**	**35,390**	**123,670**	**932**	**0,64**	**0,34**	**42,69**	**5,58**	**0,15**	**273,39**	**568,44**	**153,76**	**8,03**	**1341,58**	**226,23**	**23,69**	**146,00**
	Полдник																			
1	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
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	75	7,389	10,675	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,26	45,65	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	230/1шт	1,749	0,432	18,470	85	0,09	0,07	138,00	0,00	0,00	78,20	52,90	29,90	0,69	453,10	4,05	1,01	34,41
	Итого за полдник:		**505**	**17,588**	**17,123**	**53,534**	**439**	**0,23**	**0,48**	**139,27**	**43,05**	**0,26**	**367,85**	**344,85**	**72,20**	**1,71**	**825,01**	**13,43**	**13,33**	**56,90**
	Итого за день:			**47,300**	**52,513**	**177,204**	**1371**	**0,86**	**0,82**	**181,96**	**48,63**	**0,41**	**641,24**	**913,30**	**225,96**	**9,74**	**2166,59**	**239,66**	**37,02**	**202,90**
	5 день																			
	Обед																			
1	Сельдь с луком, зеленым горошком в заправке 30/30/30/10	83 (12)	100	5,403	4,851	4,525	83	0,04	0,06	4,20	6,00	1,41	39,33	114,78	21,73	0,76	141,67	9,28	11,71	10,54
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	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	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	850,06	57,88	0,48	47,68
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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37

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
	Итого за обед:		**1000**	**33,933**	**31,515**	**116,835**	**887**	**0,74**	**0,99**	**109,00**	**64,46**	**1,83**	**202,12**	**648,22**	**148,49**	**11,04**	**1811,12**	**248,26**	**37,40**	**162,27**
	Полдник																			
1	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
2	Булочка "Лакомка"	(25)	70	4,298	4,218	36,894	203	0,04	0,02	0,00	0,03	0,04	11,73	43,00	7,52	0,61	56,96	18,76	4,28	12,99
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	180/1шт	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
	Итого за полдник:		**450**	**11,312**	**11,738**	**83,471**	**485**	**0,17**	**0,11**	**18,60**	**60,03**	**0,04**	**274,13**	**93,40**	**111,12**	**185,69**	**683,36**	**20,56**	**4,28**	**14,79**
	Итого за день:			**45,245**	**43,253**	**200,306**	**1371**	**0,91**	**1,10**	**127,61**	**124,49**	**1,87**	**476,25**	**741,61**	**259,61**	**196,73**	**2494,48**	**268,82**	**41,68**	**177,05**
	Итого за неделю:			**235,898**	**244,316**	**949,651**	**6941**	**5,01**	**6,47**	**478,46**	**5157,51**	**17,15**	**2845,03**	**4508,80**	**1207,95**	**249,01**	**10372,92**	**1551,46**	**239,87**	**1432,55**
	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
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	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	Пельмени п/ф "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)	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
10	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		**920**	**28,179**	**33,976**	**107,469**	**848**	**0,40**	**0,18**	**25,06**	**15,42**	**0,06**	**224,50**	**332,99**	**104,93**	**6,00**	**960,15**	**384,78**	**9,66**	**58,37**
	Полдник																			
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
2	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
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	130/1шт	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
	Итого за полдник:		**430**	**16,768**	**13,505**	**53,429**	**402**	**0,34**	**0,65**	**15,97**	**144,12**	**2,28**	**413,65**	**340,99**	**53,07**	**4,06**	**443,59**	**14,58**	**16,47**	**51,42**
	Итого за день:			**44,946**	**47,481**	**160,898**	**1251**	**0,73**	**0,84**	**41,03**	**159,53**	**2,33**	**638,14**	**673,98**	**158,01**	**10,06**	**1403,73**	**399,37**	**26,13**	**109,80**
	2 день																			
	Обед																			
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	53,14	18,54	0,78	199,62	76,14	7,29	29,99

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	Рыба запеченая с сыром, морковью,белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,709	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,98
4	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	850,06	57,88	0,48	47,68
5	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
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
8	Печенье	(12)	15	0,735	3,539	9,135	71	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 обед:		**935**	**27,375**	**39,978**	**118,253**	**942**	**0,81**	**0,44**	**48,18**	**43,18**	**9,41**	**318,59**	**593,28**	**183,01**	**6,84**	**1925,07**	**271,56**	**47,58**	**415,71**
	Полдник																			
1	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	150	15,547	17,291	33,522	352	0,07	0,16	2,92	3,60	0,36	314,42	269,12	35,75	1,70	256,56	19,33	8,89	31,27
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
3	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80/1шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за полдник:		**430**	**17,240**	**18,476**	**50,029**	**435**	**0,13**	**0,24**	**33,58**	**28,20**	**0,36**	**395,48**	**322,31**	**50,21**	**1,88**	**438,66**	**23,50**	**9,84**	**145,91**
	Итого за день:			**44,615**	**58,454**	**168,282**	**1378**	**0,94**	**0,68**	**81,76**	**71,38**	**9,77**	**714,07**	**915,58**	**233,22**	**8,72**	**2363,73**	**295,06**	**57,42**	**561,62**
	3 день																			
	Обед																			
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным *	(25)	100	0,817	9,480	5,579	111	0,03	0,03	4,20	0,00	0,00	25,77	34,40	16,26	0,68	144,30	44,11	3,27	24,55
2	Щи из свежей капусты с картофелем , сметана, зелень 250/10/1	124 (21)	261	1,711	4,674	8,238	82	0,05	0,05	12,66	18,02	0,06	41,64	47,04	19,59	0,71	319,98	21,49	0,37	21,55
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	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00	0,00	19,40	162,37	25,40	2,59	297,36	75,84	1,38	50,93
5	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
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	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
	Итого за обед:		**946**	**32,002**	**39,367**	**120,083**	**963**	**0,70**	**0,44**	**23,98**	**33,14**	**0,13**	**276,59**	**686,73**	**266,55**	**12,10**	**1344,76**	**304,54**	**16,45**	**130,01**
	Полдник																			
1	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
2	Завиток сдобный с шоколадным кремом	(25)	150	7,781	7,738	60,655	343	0,07	0,10	0,24	41,98	0,29	65,18	106,59	15,99	1,09	136,98	21,14	6,90	25,51
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	130/1шт	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
	Итого за полдник:		**480**	**12,953**	**15,624**	**81,487**	**518**	**0,13**	**0,14**	**7,34**	**101,98**	**0,29**	**337,88**	**127,39**	**59,59**	**188,08**	**338,48**	**22,28**	**7,01**	**36,95**

	Итого за день:			44,908	54,768	201,267	1478	0,83	0,59	31,46	134,22	0,42	616,15	813,34	326,33	200,17	1672,70	325,79	23,50	166,19
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	1,244	7,031	5,249	89	0,02	0,03	7,83	0,00	0,00	26,88	45,33	20,01	0,96	256,54	2,68	2,82	11,54
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	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	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,99	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53
5	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
6	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
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
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	Печенье	(12)	30	1,470	7,078	18,269	143	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 обед:		**1015**	32,557	36,236	131,964	984	0,73	0,97	24,08	42,19	0,13	245,26	726,38	157,60	11,83	1396,85	298,39	52,09	110,91
	Полдник																			
1	Пицца "Маргарита"	(0)	130	14,450	15,182	25,443	296	0,05	0,18	2,77	4,00	0,58	474,76	312,28	35,76	0,97	154,17	14,21	9,56	14,43
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
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	170/1шт	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
	Итого за полдник:		**500**	17,757	16,216	72,618	507	0,15	0,32	20,03	28,60	0,58	541,42	399,47	112,81	2,09	803,87	19,87	10,44	24,93
	Итого за день:			50,314	52,452	204,582	1492	0,88	1,29	44,11	70,79	0,70	786,68	1125,85	270,41	13,92	2200,73	318,25	62,53	135,85
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (12)	250	1,861	3,871	11,658	89	0,08	0,06	6,60	14,42	0,07	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,11
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	Грудка куриная с рисом и овощами 100/150/30	310 (25)	280	24,593	15,447	37,681	388	0,26	0,04	16,36	0,03	0,00	39,37	259,53	54,30	2,25	517,52	115,28	35,62	181,39
5	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
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)	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
	Итого за обед:		**952**	33,292	25,096	118,484	833	0,74	0,22	53,46	14,45	0,07	290,91	583,47	163,75	7,22	1431,44	187,20	44,73	218,69
	Полдник																			
1	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
2	Ватрушка с творогом	741 (21)	100	10,222	5,619	37,881	243	0,05	0,11	0,09	0,06	0,18	67,42	121,58	15,66	0,86	96,91	32,02	14,55	24,43

3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	205/1шт	1,559	0,385	16,462	76	0,08	0,06	123,00	0,00	0,00	69,70	47,15	26,65	0,61	403,85	3,61	0,90	30,6
	Итого за полдник:		505	20,231	12,020	61,035	433	0,22	0,47	124,29	40,06	0,18	381,12	360,73	72,31	1,68	780,76	35,63	15,45	55,0
	Итого за день:			53,523	37,117	179,519	1266	0,96	0,70	177,75	54,50	0,24	672,03	944,20	236,06	8,90	2212,20	222,83	60,18	273,7
	Итого за неделю:			238,307	250,272	914,547	6864	4,35	4,09	376,10	490,43	13,47	3427,07	4472,95	1224,03	241,77	9853,09	1561,30	229,76	1247,

Всего: 13805 : 10 = 1380 ккал
Всего: 474,204 : 10 = 47,420 грамм белка
Всего: 494,588 : 10 = 49,459 грамм жира
Всего: 1884,200 : 10 = 188,420 грамм углеводов
Всего: 9,35 : 10 = 0,94 мг витамина B1
Всего: 10,56 : 10 = 1,06 мг витамина B2
Всего: 854,56 : 10 = 85,46 мг витамина C
Всего: 5647,93 : 10 = 564,79 витамина A (рет.экв.)
Всего: 30,62 : 10 = 3,06 мкг витамина D
Всего: 6272,10 : 10 = 627,21 мг кальция
Всего: 8981,75 : 10 = 898,17 мг фосфора
Всего: 2431,97 : 10 = 243,20 мг магния
Всего: 490,78 : 10 = 49,08 мг железа
Всего: 20226,01 : 10 = 2022,60 мг калия
Всего: 3112,76 : 10 = 311,28 мкг йода
Всего: 469,62 : 10 = 46,96 мкг селена
Всего: 2679,79 : 10 = 267,98 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 - Технико-технологическая карта №
28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год