СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 3
/М.В. Максимова/
«10» октября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А. Вотинова
"10" октября 2022 г.

Двукхнедельное меню основного (организованного)альтернативного горячего питания (завтрак)
для обучающихся 9-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2022 года
стоимостью 150-00 субсидия и родительская плата)

№	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																			
	Завтрак																			
1	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
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	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	Пицца "Маргарита"	(0)	120	12,174	13,072	21,692	253	0,04	0,15	2,32	4,67	0,49	398,78	262,64	30,09	0,82	130,05	13,82	8,05	12,23
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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 завтрак:		**735**	**20,629**	**19,826**	**92,227**	**630**	**0,29**	**0,34**	**15,01**	**78,17**	**0,55**	**594,18**	**506,49**	**98,07**	**6,37**	**710,86**	**70,18**	**14,90**	**48,87**
	Завтрак 2																			
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	Булочка молочная с кунжутом	779 (25)	50	4,090	1,784	34,318	170	0,06	0,05	0,12	0,18	0,11	61,92	64,70	17,98	0,75	82,81	20,39	2,38	7,81
3	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 250/10	257 (12)	260	6,866	10,701	32,836	255	0,15	0,16	0,69	88,94	0,11	165,39	218,20	58,50	1,50	155,68	77,50	12,07	38,52
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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 завтрак 2:		**690**	**20,227**	**21,261**	**100,194**	**673**	**0,35**	**0,41**	**13,28**	**113,79**	**0,55**	**623,58**	**563,68**	**123,83**	**5,95**	**717,20**	**103,96**	**19,93**	**63,58**
	Итого за день:			**40,856**	**41,086**	**192,421**	**1303**	**0,65**	**0,76**	**28,29**	**191,96**	**1,10**	**1217,76**	**1070,17**	**221,91**	**12,33**	**1428,05**	**174,14**	**34,83**	**112,45**
	2 день																			

	Завтрак																			
1	Брокколи, морковь припущенные, в салатной заправке 30/20/10	(0)	100	2,280	3,597	4,247	58	0,05	0,06	20,72	0,00	0,00	24,67	51,56	29,44	0,80	187,58	20,48	2,24	19,27
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
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	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
	Итого за завтрак:		**590**	**24,578**	**32,030**	**57,091**	**615**	**0,29**	**0,86**	**22,02**	**51,57**	**3,60**	**219,94**	**487,60**	**78,75**	**6,75**	**575,20**	**115,06**	**53,93**	**123,24**
	Завтрак 2																			
1	Овощи запеченные в яичной заливке (капуста цветная, горошек, томаты свежие)	290 (5)	200	13,412	19,191	5,336	248	0,10	0,49	8,97	57,17	2,57	124,00	252,54	26,94	3,01	292,21	24,23	30,57	67,56
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	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 "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
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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 завтрак 2:		**610**	**18,385**	**24,302**	**65,909**	**556**	**0,26**	**0,56**	**21,05**	**57,24**	**2,70**	**187,98**	**360,61**	**62,05**	**7,65**	**731,54**	**40,12**	**35,31**	**87,10**
	Итого за день:			**42,963**	**56,332**	**122,999**	**1171**	**0,54**	**1,42**	**43,07**	**108,81**	**6,30**	**407,92**	**848,21**	**140,80**	**14,40**	**1306,74**	**155,18**	**89,24**	**210,34**
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11
2	Пюре картофельное	(25)	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 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	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,01
	Итого за завтрак:		**671**	**22,944**	**24,749**	**87,884**	**666**	**0,41**	**0,33**	**26,70**	**28,61**	**1,71**	**400,17**	**461,27**	**97,92**	**4,86**	**1219,31**	**181,27**	**16,27**	**101,28**
	Завтрак 2																			
1	Митболы (из грудки цыпленка)	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,08	0,05	0,90	8,23	0,18	43,72	165,01	26,70	1,98	241,63	75,82	15,63	83,15
2	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,557	7,351	16,006	140	0,09	0,07	13,25	0,00	0,00	36,50	71,93	31,99	1,10	461,78	25,37	2,69	40,75
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	Булочка " Тюменская"	23 (25)	70	4,059	6,439	36,185	219	0,04	0,04	0,07	0,10	0,16	22,58	49,09	7,84	0,65	61,49	14,92	5,28	13,27
	Итого за завтрак 2:		**597**	**21,650**	**19,244**	**80,358**	**581**	**0,30**	**0,18**	**17,06**	**8,33**	**0,34**	**134,22**	**342,75**	**85,60**	**5,25**	**833,30**	**116,11**	**23,62**	**137,79**
	Итого за день:			**44,594**	**43,993**	**168,242**	**1247**	**0,71**	**0,50**	**43,76**	**36,94**	**2,05**	**534,38**	**804,02**	**183,53**	**10,11**	**2052,61**	**297,38**	**39,89**	**239,07**
	4 день																			

	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	200	24,875	16,745	33,814	385	0,08	0,38	0,33	18,07	0,45	240,26	343,51	40,44	1,45	180,34	83,34	42,34	51,59
2	Соус ягодный (клубника,вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
3	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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 завтрак:		**610**	**31,299**	**21,658**	**91,088**	**684**	**0,17**	**0,49**	**14,49**	**42,85**	**0,53**	**344,35**	**474,90**	**88,11**	**5,98**	**720,69**	**112,95**	**46,94**	**79,72**
	Завтрак 2																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,128	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,61	229,16	309,01	40,40	1,57	251,83	83,94	39,39	49,99
2	Соус молочный сладкий с ванилью	366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
3	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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 завтрак 2:		**420**	**26,823**	**22,057**	**83,080**	**638**	**0,15**	**0,45**	**14,87**	**38,81**	**0,70**	**290,94**	**381,69**	**60,73**	**4,76**	**666,95**	**111,05**	**43,54**	**72,17**
	Итого за день:			**58,122**	**43,715**	**174,168**	**1323**	**0,32**	**0,94**	**29,36**	**81,65**	**1,23**	**635,30**	**856,59**	**148,84**	**10,74**	**1387,64**	**224,00**	**90,48**	**151,88**
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Кукуруза консервированная порциями	Т/24 (12)	20	0,372	0,075	2,811	13	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	1,00	10,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,53
4	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
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 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
	Итого за завтрак:		**620**	**21,666**	**21,274**	**102,621**	**689**	**0,29**	**0,10**	**3,02**	**40,58**	**0,23**	**119,40**	**332,90**	**77,56**	**4,62**	**478,07**	**162,92**	**17,74**	**90,17**
	Завтрак 2																			
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	Гуляш из куриной грудки **(охл)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
3	Макаронные изделия отварные *	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
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 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
	Итого за завтрак 2:		**687**	**23,742**	**22,917**	**101,010**	**705**	**0,27**	**0,13**	**8,39**	**15,32**	**0,18**	**162,05**	**360,26**	**101,45**	**5,50**	**831,18**	**322,82**	**21,85**	**127,83**
	Итого за день:			**45,407**	**44,191**	**203,631**	**1394**	**0,56**	**0,24**	**11,41**	**55,90**	**0,41**	**281,45**	**693,16**	**179,01**	**10,12**	**1309,25**	**485,74**	**39,59**	**217,99**
	6 день																			

	Завтрак																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,05	0,06	4,50	0,02	0,00	24,36	45,99	28,39	0,81	230,44	39,73	2,79	38,35
2	Вареники отварные (пром.произ.) с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00
3	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
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	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	115	11,920	13,257	25,701	270	0,06	0,12	2,24	2,76	0,28	241,05	206,33	27,41	1,30	196,69	14,82	6,81	23,97
	Итого за завтрак:		**628**	**19,789**	**29,208**	**90,342**	**703**	**0,10**	**0,18**	**6,78**	**14,78**	**0,31**	**293,58**	**264,99**	**60,98**	**3,03**	**428,44**	**299,05**	**9,63**	**62,41**
	Завтрак 2																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,87	1,33	2,38
2	Гуляш 65/65	401 (12)	130	11,514	21,380	3,744	253	0,37	0,11	1,27	0,03	0,00	15,15	149,81	24,23	1,67	280,34	48,50	1,42	28,42
3	Пюре картофельное *	(25)	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
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	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
7	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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
	Итого за завтрак 2:		**820**	**22,342**	**31,240**	**81,221**	**695**	**0,79**	**0,32**	**25,76**	**28,43**	**0,07**	**194,70**	**418,42**	**116,42**	**8,50**	**1548,12**	**160,66**	**7,56**	**84,79**
	Итого за день:			**42,131**	**60,448**	**171,563**	**1399**	**0,90**	**0,50**	**32,54**	**43,21**	**0,38**	**488,28**	**683,41**	**177,40**	**11,53**	**1976,56**	**459,72**	**17,19**	**147,20**
	Итого за неделю:			**274,074**	**289,764**	**1033,024**	**7836**	**3,68**	**4,36**	**188,44**	**518,47**	**11,48**	**3565,09**	**4955,56**	**1051,49**	**69,23**	**9460,85**	**1796,15**	**311,22**	**1078,93**
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,767	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,11	26,89	65,87	18,68	0,43	52,16	58,84	5,36	19,55
2	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
3	Хачапури с сыром и творогом м.р (переделанная)	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
4	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 завтрак:		**750**	**22,357**	**20,608**	**111,373**	**720**	**0,28**	**0,41**	**17,59**	**64,54**	**0,68**	**414,57**	**456,89**	**146,23**	**3,74**	**898,01**	**69,22**	**23,32**	**52,69**
	Завтрак 2																			
1	Каша ячневая молочная жидкая м/н 250/10*	248 (5)	260	6,972	9,172	40,397	272	0,13	0,18	0,66	86,73	0,11	178,63	254,06	36,55	1,07	235,54	79,48	18,70	61,71
2	Сырники из творога 2/50	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
3	Соус ягодный (клубника,вишня)	(0)	50	0,131	0,041	10,556	43	0,00	0,00	3,07	0,00	0,00	7,37	4,95	3,92	0,26	32,27	0,26	0,03	1,70
4	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
5	Батон " Вкусный"	(25)	60	3,103	0,344	27,452	125	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 завтрак 2:		**670**	**26,817**	**20,473**	**108,981**	**727**	**0,18**	**0,46**	**4,18**	**119,46**	**0,32**	**383,57**	**521,50**	**88,33**	**3,16**	**500,71**	**123,89**	**44,99**	**101,8**
	Итого за день:			**49,175**	**41,081**	**220,354**	**1448**	**0,46**	**0,87**	**21,77**	**184,00**	**1,01**	**798,14**	**978,39**	**234,57**	**6,90**	**1398,72**	**193,11**	**68,32**	**154,49**
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные"	(25)	100	12,633	9,753	10,079	179	0,06	0,10	1,15	10,57	0,12	40,84	150,11	19,67	1,73	263,55	21,62	7,44	65,07
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 140/40	516 (21)	180	4,628	4,180	31,760	183	0,08	0,05	0,84	14,54	0,07	30,16	97,92	36,37	0,99	162,34	92,34	0,09	29,91
3	Соус "Солнечный" 1/30 *	(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	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	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
	Итого за завтрак:		**610**	**21,558**	**17,853**	**96,610**	**633**	**0,26**	**0,19**	**2,24**	**28,41**	**0,30**	**114,24**	**339,74**	**82,77**	**4,98**	**530,94**	**138,14**	**10,94**	**107,09**
	Завтрак 2																			
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75 В	(0)	125	13,163	2,630	12,746	127	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	115,93	18,66	1,60	335,76	4,65	14,81	84,43
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
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	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
5	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
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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 завтрак 2:		**702**	**21,759**	**7,484**	**95,236**	**535**	**0,28**	**0,08**	**17,69**	**15,15**	**0,07**	**93,31**	**285,18**	**77,29**	**6,71**	**856,02**	**113,74**	**15,20**	**106,01**
	Итого за день:			**43,317**	**25,337**	**191,847**	**1169**	**0,53**	**0,27**	**19,93**	**43,56**	**0,37**	**207,55**	**624,93**	**160,05**	**11,69**	**1386,96**	**251,88**	**26,14**	**213,10**
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	200	19,500	14,228	32,443	336	0,28	0,58	8,89	95,94	2,08	183,27	255,01	28,70	0,86	131,13	24,09	32,67	37,85
2	Соус молочный сладкий с ванилью	366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
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	Слойка детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
5	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 завтрак:		**640**	**24,896**	**20,241**	**91,555**	**648**	**0,36**	**0,66**	**21,10**	**109,73**	**2,23**	**252,10**	**342,74**	**53,82**	**4,89**	**555,08**	**46,44**	**37,98**	**62,52**
	Завтрак 2																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	200	17,591	10,749	40,105	328	0,15	0,26	0,22	9,05	0,32	170,27	268,98	41,15	1,22	137,67	168,82	33,55	48,98
2	Соус шоколадный	(25)	50	1,487	4,553	11,425	93	0,01	0,04	0,18	17,22	0,00	37,18	27,97	3,96	0,05	43,04	2,77	0,62	6,16
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 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

5	Фрукты свежие (апельсин)	(21)	180/1шт	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
	Итого за завтрак 2:		**690**	**23,633**	**21,320**	**102,801**	**698**	**0,26**	**0,37**	**108,45**	**26,29**	**0,34**	**281,19**	**374,88**	**77,56**	**2,98**	**573,73**	**186,90**	**38,70**	**92,07**
	Итого за день:			**48,529**	**41,561**	**194,356**	**1346**	**0,63**	**1,03**	**129,55**	**136,02**	**2,57**	**533,29**	**717,62**	**131,38**	**7,87**	**1128,81**	**233,34**	**76,69**	**154,59**
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные 2/ 50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31
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	Ватрушка с вишней и брусникой	695 (12)	75	3,706	2,107	32,934	166	0,03	0,03	1,45	0,03	0,08	17,33	41,25	9,66	0,72	80,97	21,77	3,42	10,33
	Итого за завтрак:		**645**	**20,463**	**19,306**	**89,753**	**615**	**0,40**	**0,26**	**15,75**	**47,60**	**7,57**	**128,05**	**346,86**	**90,12**	**4,37**	**1161,86**	**255,76**	**33,72**	**317,18**
	Завтрак 2																			
1	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
2	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
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 "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
	Итого за завтрак 2:		**570**	**23,702**	**23,279**	**91,760**	**671**	**0,44**	**0,22**	**1,28**	**31,17**	**9,28**	**161,58**	**387,47**	**84,43**	**3,48**	**458,80**	**188,14**	**47,72**	**358,88**
	Итого за день:			**44,165**	**42,584**	**181,513**	**1286**	**0,84**	**0,48**	**17,03**	**78,77**	**16,85**	**289,63**	**734,34**	**174,55**	**7,86**	**1620,66**	**443,90**	**81,44**	**676,06**
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 140/40	516 (21)	180	5,507	5,490	35,857	215	0,10	0,07	20,18	12,55	0,06	36,01	106,12	37,66	1,37	280,65	115,40	0,74	21,90
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
	Итого за завтрак:		**560**	**22,011**	**23,974**	**96,006**	**688**	**0,43**	**1,28**	**29,84**	**3087,58**	**0,15**	**148,81**	**439,71**	**85,84**	**6,99**	**675,15**	**237,20**	**29,59**	**188,21**
	Завтрак 2																			
1	Печень с яблоками луком соусом " Помидорка"	(25)	140	13,218	16,790	13,851	259	0,22	1,56	15,82	4340,92	0,00	24,53	261,69	23,69	6,58	405,44	45,49	35,16	192,83
2	Макаронные изделия отварные *	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52

3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,0
5	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	50	4,429	2,783	19,180	119	0,03	0,05	0,04	1,05	0,09	28,27	52,69	6,90	0,41	45,02	11,73	6,15	11,1
	Итого за завтрак 2:		**610**	**24,233**	**24,203**	**90,352**	**676**	**0,41**	**1,65**	**15,90**	**4357,09**	**0,16**	**106,10**	**468,90**	**77,59**	**9,42**	**625,70**	**164,19**	**41,36**	**216,4**
	Итого за день:			**46,244**	**48,177**	**186,358**	**1364**	**0,84**	**2,93**	**45,74**	**7444,67**	**0,31**	**254,92**	**908,61**	**163,43**	**16,41**	**1300,85**	**401,39**	**70,95**	**404,6**
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	200	17,927	21,042	38,385	415	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,0
2	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,0
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
4	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	11,1
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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	8,4
	Итого за завтрак:		**593**	**22,196**	**26,747**	**90,031**	**690**	**0,07**	**0,04**	**12,04**	**12,03**	**0,07**	**46,58**	**60,54**	**21,79**	**4,00**	**383,48**	**146,56**	**4,01**	**19,6**
	Завтрак 2																			
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	200	25,213	12,882	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,08	0,42	239,44	334,58	35,70	1,09	180,32	67,20	45,32	53,5
2	Соус ягодный (клубника,вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,0
3	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,0
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	0,0
5	Бантики с курагой	(18)	75	3,469	3,321	29,214	161	0,03	0,05	0,32	0,03	0,11	24,82	60,66	17,60	0,87	223,37	15,07	3,71	9,6
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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	8,4
	Итого за завтрак 2:		**638**	**29,345**	**18,318**	**83,023**	**614**	**0,14**	**0,46**	**14,54**	**12,11**	**0,56**	**293,22**	**419,50**	**70,28**	**5,50**	**757,43**	**84,54**	**49,40**	**72,7**
	Итого за день:			**51,542**	**45,065**	**173,054**	**1304**	**0,21**	**0,50**	**26,58**	**24,14**	**0,63**	**339,80**	**480,04**	**92,06**	**9,50**	**1140,90**	**231,10**	**53,41**	**92,4**
	Итого за неделю:			**282,971**	**243,805**	**1147,481**	**7916**	**3,50**	**6,09**	**260,60**	**7911,17**	**21,74**	**2423,33**	**4443,92**	**956,04**	**60,22**	**7976,90**	**1754,72**	**376,94**	**1695,3**
Среднее значение за период:				**46,42**	**44,46**	**181,71**	**1313**	**0,60**	**0,87**	**37,42**	**702,47**	**2,77**	**499,03**	**783,29**	**167,29**	**10,79**	**1453,**	**295,91**	**57,35**	**231,1**

Всего: 15752 : 12 = 1313 ккал

Всего: 557,045 : 12 = 46,420 грамм белка

Всего: 533,569 : 12 = 44,464 грамм жира

Всего: 2180,504 : 12 = 181,709 грамм углеводов

Всего: 7,18 : 12 = 0,60 мг витамина B1

Всего: 10,45 : 12 = 0,87 мг витамина B2

Всего: 449,04 : 12 = 37,42 мг витамина C

Всего: 8429,64 : 12 = 702,47 витамина A (рет.экв.)

Всего: 33,22 : 12 = 2,77 мкг витамина D
Всего: 5988,41 : 12 = 499,03 мг кальция
Всего: 9399,48 : 12 = 783,29 мг фосфора
Всего: 2007,53 : 12 = 167,29 мг магния
Всего: 129,45 : 12 = 10,79 мг железа
Всего: 17437,75 : 12 = 1453,15 мг калия
Всего: 3550,88 : 12 = 295,91 мкг йода
Всего: 688,16 : 12 = 57,35 мкг селена
Всего: 2774,30 : 12 = 231,19 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
18 - Сборник рецептур на торты,пироженое,бул.изделия 2000г
21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
25 - Технико-технологическая карта №
26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.