



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)  
для обучающихся льготной категории 5-11 классов (2 смены)  
на весенний период 2024 г  
СТОИМОСТЬЮ 414-00 руб**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, 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, мкг	Se, мкг	F, мкг									
	<b>1 неделя</b>																												
	<b>1 день</b>																												
	<b>Обед</b>																												
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00								
2	Щи из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем	124 (21)	250	1,514	3,416	8,046	69	0,05	0,05	17,30	12,02	0,06	31,16	41,09	18,20	0,69	309,57	20,80	0,31	20,08									
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74									
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17									
5	Оладьи из печени, мяса с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05									
6	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08									
7	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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									
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	Печенье "Овсяное" с наполнителем	(0)	25	0,794	3,095	14,383	89	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>		<b>951</b>	<b>20,940</b>	<b>27,155</b>	<b>118,017</b>	<b>800</b>	<b>0,65</b>	<b>1,33</b>	<b>48,53</b>	<b>3065,4</b>	<b>0,06</b>	<b>229,79</b>	<b>521,56</b>	<b>137,37</b>	<b>9,02</b>	<b>1431,0</b>	<b>165,68</b>	<b>30,08</b>	<b>215,13</b>									
	<b>Полдник</b>																												
1	Сырники из творога	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	199,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60									
2	Молоко стученое порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265	82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,63									
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	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12									

	<b>Итого за полдник:</b>		440	19,376	14,276	56,986	434	0,28	0,70	13,94	160,97	1,56	338,05	346,85	52,75	3,47	486,28	51,36	28,00	65,94
	<b>Итого за день:</b>			40,315	41,431	175,003	1234	0,92	2,02	62,47	3226,38	1,62	567,85	868,41	190,12	12,49	1917,33	217,04	58,08	281,07
		<b>2 день</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 клецками	228 (1)	250	3,240	6,413	20,765	154	0,07	0,06	4,65	5,50	0,15	24,46	62,04	18,49	0,93	295,28	90,37	4,11	29,72
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	-0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
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	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
6	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
7	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной 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)	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 "Атланта"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	<b>Итого за обед:</b>		923	29,819	26,451	118,319	831	0,54	0,36	147,68	55,82	0,39	192,34	479,08	123,60	7,16	1756,94	239,40	21,18	190,40
		<b>Полдник</b>																		
1	Пицца с колбасой, сыром и томатом	(25)	125	9,945	17,078	32,444	323	0,10	0,12	3,63	0,05	0,19	184,40	183,99	27,46	1,36	227,69	52,30	10,03	24,35
2	Напиток растворимый "Циркорий" 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	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
	<b>Итого за полдник:</b>		438	11,479	18,155	53,801	425	0,14	0,20	15,19	24,65	0,19	255,55	236,01	43,28	3,95	599,93	58,25	11,21	41,11
	<b>Итого за день:</b>			41,297	44,606	172,120	1255	0,68	0,55	162,87	80,47	0,58	447,89	715,08	166,88	11,11	2356,87	347,65	32,39	231,51
		<b>3 день</b>																		
		<b>Обед</b>																		
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,88	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	-0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	-0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов из говядины 60/180	443 (21)	240	17,877	20,517	41,867	424	0,24	0,14	1,69	0,02	0,00	23,64	250,91	53,43	3,07	386,27	61,15	10,50	91,94
6	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
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка 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

<b>Итого за обед:</b>													913	25,669	33,567	117,195	874	0,51	0,28	29,33	18,06	0,17	147,49	462,70	127,40	6,71	1081,64	97,06	15,49	134,49			
<b>Полдник</b>																																	
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	0,00												
2	Кеос "Лесочный" без изюма	(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													
3	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													
<b>Итого за полдник:</b>													340	12,582	12,759	43,073	337	0,17	0,37	39,22	41,00	0,19	290,12	247,56	46,41	0,85	477,79	3,56	4,05	142,50			
<b>Итого за день:</b>														38,250	46,326	160,267	1211	0,68	0,65	68,55	59,06	0,36	437,61	710,26	173,81	7,55	1559,43	100,63	19,54	276,98			
<b>4 день</b>																																	
<b>Обед</b>																																	
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35													
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15													
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86													
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)	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	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89													
7	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68													
8	Нейпиток 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													
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													
10	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,26													
<b>Итого за обед:</b>													1051	31,520	35,744	136,535	994	0,66	0,55	111,36	74,08	7,31	226,28	585,81	168,53	8,24	2164,13	348,76	35,64	382,04			
<b>Полдник</b>																																	
1	Пицца с куриной грудкой, сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	35,612	343	0,08	0,09	3,12	0,06	0,23	215,31	212,24	31,40	1,49	267,90	59,96	14,04	55,78													
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	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12													
<b>Итого за полдник:</b>													475	14,238	16,558	55,678	429	0,11	0,12	8,91	0,06	0,23	241,78	237,82	49,03	4,88	446,15	60,97	14,15	65,90			
<b>Итого за день:</b>														45,758	52,302	192,213	1423	0,77	0,67	120,27	74,14	7,54	468,06	823,62	217,56	13,12	2610,29	409,74	49,79	447,94			
<b>5 день</b>																																	
<b>Обед</b>																																	
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 картофельный с вермишелью, перцем свежим, томатами,	140 (21)	250	2,338	2,178	17,844	100	0,09	0,06	11,19	7,22	0,03	22,04	66,57	26,02	0,96	411,33	56,18	0,27	29,43													

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	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	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 60/60	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	0,00	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	99,27
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	0,00	0,00	24,71	219,01	145,22	4,93	263,85	96,01	4,15	16,99
7	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,089	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		951	34,349	29,796	122,146	894	0,70	0,33	24,56	22,36	0,10	0,00	0,00	208,83	658,90	272,00	11,93	1553,1	407,47	26,33	188,55
	<b>Полдник</b>																					
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,596	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	0,00	0,00	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49
2	Молоко стученное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	0,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,35
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	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	0,00	0,00	21,78	53,54	9,29	0,69	71,03	32,69	4,79	14,16
5	Фрукты свежие	627 (21)	113	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за полдник:</b>		578	24,381	20,654	104,551	702	0,16	0,47	14,62	72,86	0,52	0,00	0,00	303,35	376,91	62,29	5,16	682,04	100,34	35,52	69,96
	<b>Итого за день:</b>			58,729	50,450	226,697	1596	0,86	0,79	39,18	95,22	0,63	0,00	0,00	512,18	1035,81	334,29	17,09	2235,1	507,81	61,86	258,51

	<b>2 неделя</b>																					
	<b>1 день</b>																					
	<b>Обед</b>																					
1	Салат картофельный с огурцами, консервированным горошком	(0)	100	1,403	9,419	9,778	129	0,06	0,04	5,73	0,00	0,00	0,00	0,00	13,59	44,66	16,41	0,67	305,53	4,79	3,17	24,30
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	0,00	0,00	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
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	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,42
4	Пельмени п/ф "Сибирские" отварные	664 (12)	190	13,262	19,626	33,637	364	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,00
5	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
6	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	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	0,00	0,00	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69
	<b>Итого за обед:</b>		905	26,288	44,257	122,771	995	0,37	0,20	14,31	12,13	0,91	0,00	0,00	132,85	308,54	88,87	5,21	1014,8	258,34	10,83	76,67
	<b>Полдник</b>																					
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	0,00	0,00	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60

2	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,95	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		435	18,626	14,957	56,347	435	0,28	0,59	12,99	116,06	1,92	442,07	367,79	53,79	3,86	417,63	13,66	18,95	50,36
	<b>Итого за день:</b>			44,914	59,215	179,118	1429	0,65	0,79	27,30	128,18	2,83	574,92	676,33	142,66	9,07	1432,45	271,99	29,78	127,02
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Перец сладкий порциями 2/30	(12)	80	0,879	0,075	3,748	19	0,06	0,07	160,00	0,00	0,00	6,40	12,80	5,60	0,40	130,40	2,40	0,08	5,60
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	0,18
5	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/180	(25)	230	16,513	21,868	40,720	426	0,53	0,22	1,86	0,03	0,00	33,42	322,29	159,16	5,89	506,73	75,80	5,84	49,25
6	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
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
9	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>		896	31,946	36,193	125,107	954	1,07	0,47	169,08	12,04	0,06	199,91	635,51	256,32	11,60	1369,69	177,89	12,07	100,37
	<b>Полдник</b>																			
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	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	100	9,852	14,233	37,830	319	0,07	0,15	0,10	4,07	0,35	60,87	133,27	16,41	1,09	122,55	12,50	16,42	29,99
3	Фрукты свежие	(12)	1 шт	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92
	<b>Итого за полдник:</b>		500	19,823	20,625	60,582	507	0,23	0,51	121,30	44,07	0,35	372,87	371,27	72,41	1,89	796,55	16,02	17,30	59,91
	<b>Итого за день:</b>			51,769	56,819	185,689	1461	1,31	0,98	290,37	56,11	0,40	572,78	1006,78	328,73	13,49	2166,24	193,91	29,36	160,28
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,263	3,657	3,404	60	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,74	1,74	0,50	0,03	3,62	12,32	1,11	2,09
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	250	1,686	2,794	15,172	93	0,09	0,05	6,64	0,02	0,00	17,13	55,39	22,10	0,81	389,81	56,63	1,89	30,88
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)	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	Рагу**из куриной грудки 70/180 (картофель, морковь, цветная капуста)	(25)	250	18,899	8,476	13,695	207	0,17	0,10	21,84	0,05	0,00	54,57	218,86	54,66	2,65	746,76	40,77	21,33	156,33
6	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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

7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4,48	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>908</b>	<b>31,759</b>	<b>21,889</b>	<b>106,221</b>	<b>749</b>	<b>0,46</b>	<b>0,23</b>	<b>31,60</b>	<b>15,49</b>	<b>0,09</b>	<b>146,72</b>	<b>436,51</b>	<b>116,36</b>	<b>5,91</b>	<b>1358,3</b>	<b>164,35</b>	<b>25,68</b>	<b>207,41</b>	
	<b>Полдник</b>																				
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	160	14,073	8,599	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 сгущенное 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)	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	627 (21)	1шт	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	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>543</b>	<b>21,215</b>	<b>17,998</b>	<b>92,653</b>	<b>617</b>	<b>0,22</b>	<b>0,40</b>	<b>12,54</b>	<b>67,95</b>	<b>0,28</b>	<b>279,94</b>	<b>378,17</b>	<b>81,59</b>	<b>5,19</b>	<b>665,78</b>	<b>154,94</b>	<b>32,36</b>	<b>72,84</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,974</b>	<b>39,887</b>	<b>198,874</b>	<b>1366</b>	<b>0,68</b>	<b>0,63</b>	<b>44,14</b>	<b>83,44</b>	<b>0,36</b>	<b>426,66</b>	<b>814,68</b>	<b>197,94</b>	<b>11,09</b>	<b>2024,1</b>	<b>319,30</b>	<b>58,04</b>	<b>280,26</b>	
	<b>4 день</b>																				
	<b>Обед</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35	
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	Плов 75/180	403 (12)	255	16,521	25,334	42,756	465	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81	
5	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	
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>26,402</b>	<b>40,714</b>	<b>114,039</b>	<b>937</b>	<b>0,98</b>	<b>0,34</b>	<b>26,12</b>	<b>12,08</b>	<b>0,06</b>	<b>170,49</b>	<b>542,02</b>	<b>162,77</b>	<b>7,42</b>	<b>1255,5</b>	<b>192,07</b>	<b>15,55</b>	<b>147,75</b>	
	<b>Полдник</b>																				
1	Пицца "Маргарита" (с соусом белым)	(0)	150	15,218	16,340	27,115	316	0,06	0,19	2,90	5,83	0,61	498,48	328,30	37,61	1,02	162,56	17,27	10,07	15,29	
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	(12)	1шт	1,521	0,376	16,051	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>560</b>	<b>16,898</b>	<b>16,716</b>	<b>51,918</b>	<b>426</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>122,94</b>	<b>5,83</b>	<b>0,61</b>	<b>571,10</b>	<b>381,48</b>	<b>67,44</b>	<b>2,36</b>	<b>556,56</b>	<b>20,79</b>	<b>10,95</b>	<b>45,21</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>43,300</b>	<b>56,430</b>	<b>165,957</b>	<b>1426</b>	<b>1,12</b>	<b>0,59</b>	<b>149,06</b>	<b>17,92</b>	<b>0,67</b>	<b>741,59</b>	<b>923,50</b>	<b>230,21</b>	<b>9,78</b>	<b>1812,1</b>	<b>212,87</b>	<b>26,50</b>	<b>192,96</b>	
	<b>5 день</b>																				
	<b>Обед</b>																				
1	Салат из свежкл 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	2,635	3,492	11,165	87	0,08	0,05	9,88	12,02	0,06	38,73	71,90	22,91	1,04	364,20	55,96	2,00	21,38	
3	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,41	
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	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	19,263	13,072	266	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,55	

6	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
7	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
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	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41	8,97
	<b>Итого за обед:</b>		997	27,186	42,434	117,699	961	0,52	0,36	31,63	53,26	0,34	292,73	550,38	157,67	8,34	1848,96	408,54	19,74	178,16
	<b>Полдник</b>																			
1	Горячий шоколад	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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	<b>Итого за полдник:</b>		395	12,839	14,863	82,638	516	0,70	1,16	28,80	324,35	4,84	291,64	268,43	46,44	3,60	525,04	16,44	7,64	58,65
	<b>Итого за день:</b>			40,025	57,296	200,337	1477	1,22	1,52	60,43	377,61	5,18	584,37	818,81	204,11	11,94	2374,00	424,98	27,38	236,80

Всего: 13878 : 10 = 1388 ккал

Всего: 457,332 : 10 = 45,733 грамм белка

Всего: 513,762 : 10 = 51,376 грамм жира

Всего: 1856,275 : 10 = 185,628 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:



- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №