

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 3

« 01 » сентября 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного питания
для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ
на осенний период 2023 г.
стоимостью 158-00 р. (субсидия и родительская плата)**

№	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	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/5	(25)	205	5,452	3,112	32,446	180	0,10	0,12	0,52	50,40	0,01	117,35	139,46	31,16	1,14	151,41	43,39	5,20	22,47
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	Пицца "Маргарита"	(0)	100	10,145	10,893	18,077	211	0,04	0,13	1,93	3,89	0,41	332,32	218,87	25,08	0,68	108,38	11,52	6,71	10,19
4	фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
Итого за завтрак:			635	20,064	17,529	77,910	550	0,38	0,66	22,71	186,81	1,76	629,13	491,38	84,90	4,94	795,48	69,08	14,89	68,21
Завтрак 2																				
1	Каша геркулесовая молочная жидкая 200/10	257 (12)	210	5,505	9,761	26,291	215	0,12	0,13	0,55	75,96	0,11	131,12	174,76	46,70	1,19	124,94	44,66	9,67	30,87
2	Сырники из творога (2 шт. по 50 гр.) *	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 вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
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	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	фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
Итого за завтрак 2:			705	22,052	19,119	94,494	638	0,20	0,37	14,54	84,00	0,32	298,92	388,85	85,51	5,56	615,26	87,35	35,39	69,95
Итого за день:				42,116	36,648	172,404	1188	0,59	1,03	37,26	270,81	2,09	928,05	880,23	170,41	10,50	1410,74	156,43	50,27	138,17
2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	20	0,524	0,038	1,243	7	0,02	0,01	2,00	0,00	0,00	4,00	12,40	4,20	0,14	19,80	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72	82,97

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	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
6	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
Итого за завтрак:			620	22,895	26,817	53,417	547	0,25	0,71	8,74	53,49	3,61	266,02	455,28	67,53	8,28	554,16	106,99	45,68	102,09
Завтрак 2																				
1	Овощи запеченные в яичной заливке (капуста цветная, горошек, томаты свежие)	290 (5)	210	14,083	20,151	5,603	260	0,11	0,51	9,41	60,03	2,69	130,20	265,17	28,29	3,16	306,82	25,44	32,10	70,94
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 "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
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за завтрак 2:			665	23,151	31,073	66,861	640	0,29	0,67	23,53	63,08	2,96	226,87	435,70	71,42	8,54	844,93	37,28	44,78	103,29
Итого за день:				46,046	57,889	120,278	1186	0,54	1,39	32,27	116,57	6,56	492,89	890,98	138,95	16,82	1399,0₉	144,27	90,46	205,38
3 день																				
Завтрак																				
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
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	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	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29
Итого за завтрак:			629	23,626	19,961	89,918	634	0,35	0,26	19,71	56,11	0,29	178,91	372,13	84,98	4,31	1280,6₉	172,10	25,72	168,46
Завтрак 2																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	80	0,744	0,150	2,906	16	0,05	0,03	20,00	0,00	0,00	11,20	20,80	16,00	0,72	232,00	1,60	0,31	16,00
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,396	11,562	10,301	191	0,08	0,05	0,53	30,65	0,17	54,17	134,00	21,62	1,51	204,10	29,23	13,69	67,28
3	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
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 "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29
Итого за завтрак 2:			682	20,099	28,275	87,188	684	0,35	0,21	36,69	33,69	0,39	151,44	334,33	96,73	5,73	1023,0₆	63,75	23,48	140,94
Итого за день:				43,725	48,237	177,106	1317	0,70	0,47	56,40	89,80	0,68	330,36	706,46	181,71	10,04	2303,7₅	235,85	49,20	309,40
4 день																				
Завтрак																				

1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус вишневый с ягодами	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	Булочка молочная *	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	Итого за завтрак:		620	26,456	13,410	104,441	644	0,18	0,38	14,35	9,24	0,49	259,10	376,37	65,90	5,87	634,81	74,88	36,54	62,75
	Завтрак 2																			
1	Каша манная молочная жидкая м/н 200/10*	311 (21)	210	5,016	8,436	28,649	211	0,05	0,14	0,55	75,96	0,11	122,44	109,64	16,96	0,49	158,17	43,06	1,94	24,17
2	Пирог открытый с творогом и курагой	14 (25)	170	16,667	9,538	76,420	340	0,10	0,21	0,63	0,09	0,22	122,95	233,38	45,95	2,10	467,03	36,94	21,70	38,55
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	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	Итого за завтрак 2:		727	22,335	18,347	126,813	644	0,19	0,38	10,52	76,04	0,33	277,52	372,54	83,18	6,37	838,11	81,15	23,79	74,78
	Итого за день:			48,791	31,757	231,255	1288	0,36	0,76	24,87	85,28	0,82	536,62	748,91	149,07	12,24	1472,92	156,03	60,32	137,53
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	100	15,287	9,444	6,107	171	0,08	0,06	1,12	12,55	0,13	47,35	170,11	24,27	1,82	292,91	72,21	16,79	95,49
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
3	Соус овощной по "Болгарски"	(0)	50	1,148	2,121	5,405	45	0,04	0,05	16,84	0,00	0,00	14,93	26,52	15,15	0,63	194,56	28,13	0,77	13,31
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	Арбуз свежий порциями	627 (21)	180	0,913	0,169	10,136	46	0,07	0,11	12,60	0,00	0,00	25,20	12,60	403,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		750	23,933	16,364	78,972	559	0,35	0,26	30,60	27,67	0,21	140,75	363,74	489,61	6,68	662,72	206,89	17,61	121,32
	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 с черносливом 55/55	(25)	110	13,396	7,588	11,563	168	0,06	0,01	1,61	0,02	0,00	28,53	124,91	28,06	1,42	368,25	62,84	17,04	92,20
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)	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
6	Арбуз свежий порциями	(12)	180	0,913	0,169	10,136	46	0,07	0,11	12,60	0,00	0,00	25,20	12,60	403,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак 2:		857	23,173	23,000	97,827	691	0,40	0,22	21,01	15,14	0,07	178,21	381,30	513,17	7,74	848,86	308,18	21,06	128,47
	Итого за день:			47,106	39,364	176,799	1250	0,76	0,48	51,61	42,81	0,28	318,96	745,04	1002,78	14,41	1511,58	515,07	38,67	249,79
	6 день																			
	Завтрак																			

1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	150	13,446	15,781	28,789	311	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,031	16	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,07
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)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
5	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23
	Итого за завтрак:		542,5	17,227	22,452	75,213	572	0,07	0,05	13,05	14,08	0,06	48,34	59,99	22,09	4,13	411,06	112,36	3,67	19,45
	Завтрак 2																			
1	Перец сладкий порциями	(1)	35	0,384	0,033	1,640	8	0,03	0,03	70,00	0,00	0,00	2,80	5,60	2,45	0,17	57,05	1,05	0,04	2,45
2	Гуляш из свинины 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)	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	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
7	Фрукты свежие(яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	Итого за завтрак 2:		745	18,202	26,674	74,081	609	0,67	0,31	96,76	28,43	0,07	119,50	327,33	90,97	7,52	1514,2₇	154,42	2,69	85,56
	Итого за день:			35,428	49,126	149,294	1181	0,74	0,36	109,82	42,51	0,13	167,84	387,32	113,06	11,65	1925,3₃	266,78	6,36	105,01
	Итого за неделю:		—	263,212	263,021	1027,13₅	7529	3,69	4,48	312,22	647,79	10,55	2774,7₃	4358,94	1755,9₇	75,67	10023,₄₁	1474,4₃	295,29	1145,2₇
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/5	257 (12)	205	2,036	3,515	25,623	142	0,09	0,03	0,07	18,23	0,06	21,07	52,40	15,09	0,35	41,46	47,52	4,30	15,72
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
	Итого за завтрак:		625	19,270	17,489	79,233	551	0,38	0,64	13,53	157,54	1,88	464,49	415,54	70,35	4,23	504,41	64,40	21,29	71,54
	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 шт. по 50 гр.) *	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)	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
4	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
5	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 завтрак 2:		620	26,945	21,980	94,942	685	0,37	0,79	9,95	227,30	1,67	479,55	565,07	76,26	2,06	531,02	131,70	46,74	118,73

	Итого за день:			46,216	39,469	174,175	1237	0,75	1,42	23,48	384,83	3,55	944,05	980,61	146,61	6,29	1035,4 ₄	196,10	68,03	190,27
	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)	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	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
6	Арбуз свежий порциями	(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		820	19,235	21,534	94,018	647	0,45	0,35	28,40	40,98	6,55	139,69	328,46	530,16	5,97	1098,0 ₈	193,90	30,41	283,92
	Завтрак 2																			
1	Биточки ,котлеты из кальмаров и трески	353 (12)	100	10,797	9,815	5,407	153	0,08	0,07	0,34	2,33	0,68	29,15	177,36	39,82	1,36	123,89	62,75	13,82	243,98
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 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	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)	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	Итого за завтрак 2:		700	18,577	20,584	88,452	613	0,38	0,24	25,83	30,76	0,77	138,62	378,63	109,33	7,46	1339,1 ₉	179,76	18,80	308,67
	Итого за день:			37,812	42,119	182,470	1260	0,83	0,60	54,24	71,73	7,32	278,30	707,09	639,49	13,43	2437,2 ₇	373,66	49,21	592,59
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	190	18,510	14,798	37,936	359	0,06	0,32	0,82	7,68	0,54	184,40	271,44	32,43	1,39	174,83	12,96	33,91	54,11
2	Соус брусничный	(0)	30	0,028	0,024	5,152	21	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	1,33	0,80	0,30	0,03	4,72	0,00	0,00	0,00
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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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
5	Слойка детская	(25)	80	4,834	5,234	38,650	221	0,04	0,04	0,07	0,12	0,14	26,48	57,03	9,16	0,67	74,45	21,30	5,20	14,11
	Итого за завтрак:		637	23,990	20,108	101,923	685	0,15	0,39	16,03	7,80	0,68	238,82	351,19	57,36	5,51	599,01	36,38	39,45	77,29
	Завтрак 2																			
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	180	22,692	11,594	24,708	294	0,06	0,34	0,31	0,08	0,38	215,49	301,13	32,13	0,98	162,29	60,48	40,79	48,19
2	Соус шоколадный (шоколад,молоко,крахмал)	(25)	20	0,595	1,821	4,570	37	0,00	0,02	0,07	6,89	0,00	14,87	11,19	1,58	0,02	17,21	1,11	0,25	2,46
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	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
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45

	Итого за завтрак 2:		580	27,122	19,172	77,215	590	0,13	0,41	12,43	6,99	0,47	263,07	367,37	53,79	4,87	555,19	71,14	46,87	70,56
	Итого за день:			51,111	39,280	179,138	1275	0,27	0,80	28,46	14,79	1,16	501,89	718,55	111,16	10,38	1154,2 ₁	107,52	85,31	147,85
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Омлет натуральный	340 (21)	180	15,074	19,250	3,080	246	0,08	0,55	0,60	46,16	3,11	128,05	273,16	20,46	3,12	221,10	87,32	37,55	74,67
2	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
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 "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Бананы свежие	(21)	1/170	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:		620	23,229	26,108	82,715	659	0,29	0,74	17,87	70,88	3,23	235,65	474,59	139,19	6,64	1057,9 ₂	101,74	42,53	101,39
	Завтрак 2																			
1	Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем)	(0)	200	15,612	23,730	4,512	294	0,12	0,45	38,41	8,29	1,99	266,99	307,98	47,14	3,22	359,18	106,62	28,39	50,38
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	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
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	Итого за завтрак 2:		590	19,362	26,565	51,996	525	0,19	0,48	51,46	8,32	2,02	301,93	361,81	68,71	7,29	772,53	122,58	31,68	71,57
	Итого за день:			42,591	52,673	134,711	1183	0,49	1,22	69,33	79,20	5,25	537,58	836,40	207,90	13,93	1830,4 ₅	224,32	74,21	172,96
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	100	11,803	19,026	6,316	201	0,19	1,42	11,76	3936,0 ₀	0,00	26,26	240,51	22,15	5,14	246,40	112,63	31,92	182,36
2	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
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
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)	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
6	Корж Молочный с сахарной пудрой К.Ц. (Оля)	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
7	Арбуз свежий порциями	(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		805	22,165	27,172	107,189	719	0,55	1,62	27,33	3963,9 ₇	0,14	142,81	480,46	538,01	10,72	563,61	230,57	33,45	199,03
	Завтрак 2																			
1	Печень с яблоками луком соусом " Помидорка" (60/10/40/30)	(25)	140	13,218	16,790	13,851	259	0,22	1,56	15,82	4340,9 ₂	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 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 с шоколадной начинкой, сахарной пудрой	(25)	55	2,572	5,338	26,032	162	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,91	24,96	4,42	0,37	32,47	11,30	3,40	9,07	
	Итого за завтрак 2:		622	22,429	26,764	97,405	720	0,41	1,62	18,66	4356,06	0,09	87,54	442,71	75,95	9,42	624,57	163,76	38,64	215,04	
	Итого за день:			44,594	53,936	204,594	1482	0,96	3,23	46,00	8320,03	0,23	230,35	923,17	613,96	20,13	1188,17	394,33	72,09	414,06	
	6 день																				
	Завтрак																				
1	Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	66,11	2,67	23,39	
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00	
3	Соус томатный	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81	
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 "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28	
	Итого за завтрак:		587	19,861	23,793	84,809	633	0,18	0,11	13,01	6,51	0,06	92,03	151,66	58,19	3,88	578,51	183,50	5,86	35,09	
	Завтрак 2																				
1	Свинина тушеная с капустой свежей 75/180	635 (1)	255	18,528	27,171	19,839	373	0,53	0,23	52,11	0,35	0,00	144,93	265,24	70,77	3,69	1051,41	139,08	3,02	61,70	
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	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28	
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	фрукты свежие (яблоко)	(12)	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:		665	23,209	30,424	77,204	650	0,69	0,29	64,15	0,37	0,03	201,13	364,33	105,18	8,25	1482,70	154,59	6,39	79,42	

Всего: 15409 : 24 = 642 ккал

Всего: 528,605 : 24 = 22,025 грамм белка

Всего: 559,714 : 24 = 23,321 грамм жира

Всего: 2064,236 : 24 = 86,010 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год