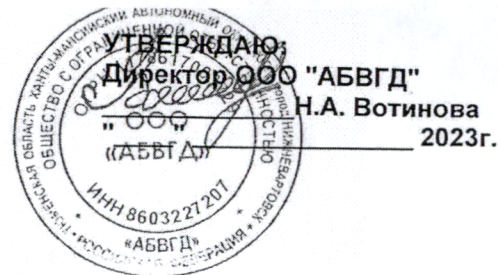


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №3

« 16 » *Сентябрь* 2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2смена) общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2023г.
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)	60	0,810	2,581	2,300	36	0,02	0,03	9,77	0,00	0,00	13,69	22,13	8,31	0,53	96,65	1,28	0,95	5,32
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)	(12)	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)	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	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39
6	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
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)	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
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)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:			857	26,646	30,108	92,899	749	0,58	0,34	37,97	12,62	0,06	220,50	486,66	138,21	8,66	1351,8₁	141,15	11,79	123,19
Полдник																				
1	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
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	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
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт.(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 полдник:			450	18,846	12,657	62,860	441	0,28	0,63	20,37	140,57	1,56	321,16	325,23	51,62	3,71	642,24	54,44	28,33	64,85

Итого за день:			45,492	42,766	155,758	1190	0,86	0,97	58,34	153,18	1,62	541,66	811,90	189,83	12,37	1994,0 ₅	195,59	40,12	188,04	
2 день																				
Обед																				
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами)	10 (25)	70	0,892	3,425	5,773	57	0,04	0,03	3,67	0,00	0,00	13,36	29,41	12,06	0,46	181,15	43,89	1,17	15,01
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)	(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	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	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	Оладьи из горбуши	(25)	90	12,372	17,181	2,927	216	0,12	0,14	1,51	12,17	7,76	33,26	155,67	29,84	0,88	268,34	97,58	32,72	280,91
7	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53
8	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
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:			846	24,912	33,757	97,661	794	0,58	0,31	19,89	36,20	7,86	157,98	466,79	124,87	5,13	1068,8 ₇	374,40	41,80	366,80
Полдник																				
1	Пицца "Маргарита"	(0)	140	14,203	15,251	25,307	295	0,05	0,18	2,71	5,44	0,57	465,25	306,41	35,11	0,96	151,73	16,12	9,40	14,27
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 (апельсин)	(21)	1шт.(200)	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
Итого за полдник:			540	16,876	16,661	52,138	426	0,14	0,30	122,97	30,04	0,57	586,31	392,00	66,76	1,66	603,83	23,60	11,16	52,99
Итого за день:				41,788	50,417	149,799	1220	0,72	0,61	142,86	66,25	8,43	744,29	858,79	191,63	6,79	1672,6 ₉	398,00	52,96	419,80
3 день																				
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19
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)	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	Гуляш из говядины 50/50 *	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,02	0,00	16,63	139,78	18,54	2,07	254,75	75,32	1,29	48,35
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
6	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
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	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
9	Говядина отварная (для первых блюд)	(12)	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

	Итого за обед:		865	31,059	31,540	108,091	840	0,47	0,35	7,93	30,71	0,18	132,21	528,71	193,49	9,91	1057,37	266,41	10,16	112,5
	Полдник																			
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	33,2
2	Блины	674 (12)	75	4,990	6,065	26,888	182	0,07	0,16	0,89	10,78	0,44	97,79	111,35	15,64	0,64	164,72	41,42	4,85	11,1
3	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,2
4	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	шт. (80)	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	105,8
	Итого за полдник:		385	13,428	14,178	68,809	457	0,76	1,23	54,46	313,01	4,94	368,64	317,26	49,55	0,99	569,72	53,23	8,02	150,4
	Итого за день:			44,488	45,718	176,900	1297	1,22	1,58	62,40	343,72	5,12	500,85	845,97	243,04	10,90	1627,08	319,63	18,18	263,0
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	70	0,868	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,1
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	29,3
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(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	17,4
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	0,5
5	Плов из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,6
6	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,8
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	0,0
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	0,0
	Итого за обед:		818	26,757	34,442	104,552	835	0,47	0,27	31,28	5,58	0,15	141,43	448,45	114,42	6,49	1030,56	210,44	13,90	133,9
	Полдник																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,6
2	Соус шоколадный (шоколад,молоко,крахмал)	(25)	40	1,189	3,642	9,140	74	0,01	0,03	0,15	13,78	0,00	29,75	22,38	3,17	0,04	34,43	2,22	0,49	4,9
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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	шт. (110)	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,7
	Итого за полдник:		510	20,376	16,242	53,548	442	0,10	0,34	11,44	27,33	0,34	232,17	299,28	47,22	4,29	475,48	66,66	32,53	51,3
	Итого за день:			47,134	50,684	158,100	1277	0,58	0,60	42,71	32,90	0,49	373,60	747,74	161,64	10,78	1506,04	277,09	46,43	185,3
	5 день																			
	Обед																			
1	Сельдь с луком 30/20/10 с заправкой	83 (12)	60	4,546	4,782	2,045	69	0,02	0,04	2,00	6,00	1,41	30,95	92,80	14,84	0,50	99,52	8,98	11,66	7,47
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	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	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	Картофель отварной	470 (12)	160	2,577	3,888	22,752	136	0,14	0,09	12,80	13,44	0,06	18,72	82,89	32,22	1,29	755,59	44,05	0,43	42,38

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	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	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
	Итого за обед:		885	27,710	34,661	108,128	855	0,39	0,43	104,72	56,57	1,86	167,22	493,80	118,70	7,37	1588,28	155,19	18,39	138,55
	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	Кондитерское изделие (без крема)	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	шт.(180)	2,145	0,000	35,077	149	0,06	0,07	7,20	0,00	0,00	12,67	43,85	65,77	0,94	519,91	1,58	0,00	1,58
	Итого за полдник:		430	9,711	12,530	75,905	455	0,14	0,11	7,89	85,70	0,14	277,02	79,67	99,30	185,38	568,31	3,30	2,43	9,05
	Итого за день:			37,421	47,191	184,033	1311	0,53	0,54	112,61	142,27	2,01	444,24	573,47	218,00	192,75	2156,59	158,49	20,82	147,60
	Итого за неделю:			216,323	236,775	824,591	6295	3,90	4,30	418,92	738,33	17,67	2604,63	3837,86	1004,15	233,59	8956,45	1348,81	178,51	1203,75
	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы , сыра с маслом растительным	(25)	80	4,237	11,560	4,375	138	0,01	0,08	2,40	0,03	0,18	187,44	119,34	20,27	0,88	152,82	99,71	5,06	14,24
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	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	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)	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
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 " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,065	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
	Итого за обед:		868	28,258	37,689	104,184	869	0,32	0,22	26,88	30,39	0,37	374,40	349,39	97,69	4,52	809,66	306,37	12,65	42,99
	Полдник																			
1	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	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
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	фрукты свежие (груша)	627 (21)	шт.(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 полдник:		440	19,795	16,005	58,927	459	0,29	0,64	13,50	140,66	1,92	495,82	408,17	60,05	4,05	483,48	17,66	19,84	59,60
	Итого за день:			48,052	53,694	163,112	1328	0,61	0,87	40,38	171,04	2,29	870,21	757,57	157,74	8,57	1293,13	324,03	32,49	102,58
	2 день																			

Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	80	1,683	4,629	4,815	68	0,04	0,06	3,05	0,02	0,18	19,87	42,35	14,83	0,62	159,70	59,34	3,41	19,61
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	26,01
3	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	90	14,029	11,283	4,238	175	0,12	0,13	1,11	14,42	8,16	94,63	183,82	28,16	0,67	248,86	67,52	30,88	280,71
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
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)	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	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)	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:			860	24,600	30,792	110,420	817	0,68	0,38	44,89	39,05	8,45	274,82	498,36	155,69	5,61	1658,80	230,67	40,18	366,23
Полдник																				
1	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	120	12,438	13,833	26,818	282	0,06	0,13	2,34	2,88	0,29	251,53	215,30	28,60	1,36	205,25	15,47	7,11	25,02
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 (апельсин)	(21)	шт.(200)	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
Итого за полдник:			520	15,111	15,243	53,649	412	0,15	0,24	122,60	27,48	0,29	372,60	300,88	60,26	2,06	657,35	22,95	8,87	63,74
Итого за день:				39,711	46,035	164,068	1229	0,82	0,62	167,49	66,53	8,74	647,42	799,25	215,94	7,67	2316,15	253,61	49,06	429,96
3 день																				
Обед																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	80	0,797	7,630	5,112	92	0,03	0,02	4,38	0,00	0,00	20,94	30,57	13,61	0,60	176,11	51,08	2,60	18,34
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Говядина в кисло-сладком соусе 60/60	442 (21)	120	15,801	18,275	9,747	267	0,07	0,13	2,21	0,00	0,00	23,28	194,84	30,48	3,11	356,83	91,01	1,65	61,11
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
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)	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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00
Итого за обед:			880	28,917	35,045	107,207	860	0,63	0,39	29,12	24,65	0,11	233,65	611,40	232,12	10,78	1287,73	254,13	14,11	116,41
Полдник																				
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	160	15,600	11,382	25,954	269	0,23	0,46	7,11	76,75	1,67	146,61	204,01	22,96	0,69	104,90	19,27	26,14	30,28
2	Соус молочный сладкий	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	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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	шт.(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 полдник:		520	18,903	14,594	53,803	422	0,28	0,58	19,48	115,13	1,68	247,39	307,86	63,72	4,64	594,78	26,95	27,78	51,40
	Итого за день:			47,820	49,639	161,010	1282	0,91	0,97	48,59	139,77	1,80	481,03	919,25	295,83	15,42	1882,52	281,07	41,89	167,81
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	70	0,616	4,898	2,786	58	0,01	0,01	3,73	0,00	0,00	16,25	22,85	10,20	0,47	118,57	1,88	1,82	8,08
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)	(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	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	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,61	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,62
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
8	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
9	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
10	Кондитерское изделие (без крема)	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
	Итого за обед:		901	27,855	33,544	107,691	844	0,50	0,82	20,44	68,69	0,43	163,88	576,18	114,84	9,37	1183,75	233,96	42,57	128,12
	Полдник																			
1	Завиток сдобный с корицей и шоколадным кремом	(25)	100	5,188	5,159	40,437	229	0,05	0,07	0,16	27,99	0,20	43,45	71,06	10,66	0,73	91,32	14,09	4,60	17,01
2	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
3	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	шт.(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 полдник:		420	10,325	13,017	60,284	400	0,11	0,10	6,76	87,99	0,20	314,25	90,26	53,06	187,49	277,32	15,15	4,71	27,57
	Итого за день:			38,180	46,560	167,975	1244	0,61	0,93	27,20	156,67	0,62	478,14	666,44	167,90	196,86	1461,06	249,11	47,28	155,69
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с луком	64 (13)	80	1,080	3,832	6,302	64	0,02	0,01	20,24	0,00	0,00	33,70	24,81	11,49	0,46	208,40	2,32	1,25	9,15
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	Говядина отварная (для первых блюд)	(12)	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	Грудка куриная с рисом и овощами 90/120/30	310 (25)	240	21,904	15,103	31,031	348	0,22	0,04	16,26	0,03	0,00	37,10	228,65	47,74	2,02	470,56	114,49	31,80	162,82
5	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
6	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
7	Булочка "Фантазия"	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,04	0,04	0,02	0,04	0,18	15,41	48,95	8,18	0,74	85,71	13,13	6,15	24,32

	Итого за обед:		875	33,584	33,505	104,254	853	0,46	0,20	44,62	14,48	0,25	146,63	454,57	114,24	5,73	1287,6 1	239,42	39,45	234,18
	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)	(21)	1шт.(175)	1,331	0,329	14,053	64	0,07	0,05	105,00	0,00	0,00	59,50	40,25	22,75	0,53	344,75	3,08	0,77	26,18
	Итого за полдник:		450	17,170	17,020	49,117	418	0,21	0,47	106,27	43,05	0,26	349,15	332,20	65,05	1,54	716,66	12,46	13,08	48,67
	Итого за день:			50,754	50,525	153,371	1271	0,66	0,67	150,89	57,53	0,51	495,78	786,77	179,30	7,27	2004,2 7	251,88	52,53	282,85
	Итого за неделю:			224,517	246,453	809,536	6354	3,61	4,06	434,55	591,55	13,96	2972,5 9	3929,28	1016,7 2	235,80	8957,1 3	1359,7 1	223,25	1138,9 0

Всего: 12649 : 10 = 1265 ккал

Всего: 440,839 : 10 = 44,084 грамм белка

Всего: 483,228 : 10 = 48,323 грамм жира

Всего: 1634,126 : 10 = 163,413 грамм углеводов

Всего: 7,52 : 10 = 0,75 мг витамина В1

Всего: 8,35 : 10 = 0,84 мг витамина В2

Всего: 853,47 : 10 = 85,35 мг витамина С

Всего: 1329,88 : 10 = 132,99 мг витамина А (рет.экв.)

Всего: 31,63 : 10 = 3,16 мкг витамина D

Всего: 5577,21 : 10 = 557,72 мг кальция

Всего: 7767,14 : 10 = 776,71 мг фосфора

Всего: 2020,87 : 10 = 202,09 мг магния

Всего: 469,39 : 10 = 46,94 мг железа

Всего: 17913,58 : 10 = 1791,36 мг калия

Всего: 2708,52 : 10 = 270,85 мкг йода

Всего: 401,75 : 10 = 40,18 мкг селена

Всего: 2342,64 : 10 = 234,26 мкг фтора

Экономист по ценам:

Ирина Муромцева
С.

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 - Техничко-технологическая карта №

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