

ОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 1

*Н.А. Вотинова*  
2023 г.



«АБВГД»  
Н.А.Вотинова

2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного горячего питания (завтрак)  
для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ (1 смены)  
на зимне-весенний период 2023 г  
стоимостью 150 руб (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	С,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша "Полезная" (пшленно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,28	54,24	6,58	28,32
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	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
4	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1 шт/120 г	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>680</b>	<b>22,746</b>	<b>23,326</b>	<b>102,738</b>	<b>712</b>	<b>0,43</b>	<b>0,72</b>	<b>20,07</b>	<b>218,18</b>	<b>3,10</b>	<b>606,14</b>	<b>523,55</b>	<b>90,27</b>	<b>5,29</b>	<b>803,57</b>	<b>90,76</b>	<b>19,00</b>	<b>78,18</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной с кунжутом 30/50	(0)	80	11,039	8,491	38,481	274	0,07	0,15	0,23	0,26	0,46	330,34	228,96	32,92	0,98	119,67	24,45	6,63	9,37
2	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
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	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1 шт/110 г	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>680</b>	<b>20,475</b>	<b>20,731</b>	<b>103,946</b>	<b>684</b>	<b>0,34</b>	<b>0,41</b>	<b>6,68</b>	<b>113,80</b>	<b>0,57</b>	<b>593,70</b>	<b>552,35</b>	<b>124,67</b>	<b>5,86</b>	<b>560,95</b>	<b>106,88</b>	<b>19,67</b>	<b>66,37</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,222</b>	<b>44,057</b>	<b>206,684</b>	<b>1396</b>	<b>0,77</b>	<b>1,12</b>	<b>26,75</b>	<b>331,98</b>	<b>3,67</b>	<b>1199,83</b>	<b>1075,90</b>	<b>214,95</b>	<b>11,15</b>	<b>1364,52</b>	<b>197,64</b>	<b>38,67</b>	<b>144,55</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				

1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00	
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 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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
5	Булочка "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	72,73	19,14	4,14	16,84	
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	1шт/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	105,84	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>627</b>	<b>24,728</b>	<b>27,675</b>	<b>68,272</b>	<b>621</b>	<b>0,33</b>	<b>0,82</b>	<b>37,46</b>	<b>51,54</b>	<b>3,49</b>	<b>229,23</b>	<b>475,38</b>	<b>67,63</b>	<b>6,44</b>	<b>576,74</b>	<b>100,16</b>	<b>51,49</b>	<b>216,18</b>	
<b>Завтрак 2</b>																					
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	Мучные кондитерские изделия без крема (Пирожное ("Муза"))	(0)	50	2,977	12,857	24,069	224	0,02	0,05	0,02	48,03	0,37	12,38	36,18	4,45	0,48	39,01	1,48	3,32	8,78	
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04	
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>590</b>	<b>17,933</b>	<b>32,280</b>	<b>58,543</b>	<b>596</b>	<b>0,24</b>	<b>0,57</b>	<b>19,02</b>	<b>105,20</b>	<b>2,93</b>	<b>181,00</b>	<b>354,90</b>	<b>58,62</b>	<b>7,18</b>	<b>666,21</b>	<b>27,47</b>	<b>34,15</b>	<b>83,38</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>42,661</b>	<b>59,955</b>	<b>126,815</b>	<b>1217</b>	<b>0,58</b>	<b>1,39</b>	<b>56,48</b>	<b>156,74</b>	<b>6,43</b>	<b>410,22</b>	<b>830,28</b>	<b>126,24</b>	<b>13,62</b>	<b>1242,95</b>	<b>127,63</b>	<b>85,65</b>	<b>299,57</b>	
<b>3 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Голубцы любительские 102/42 (филе грудки цыпленка, свинина)	(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 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	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>684</b>	<b>23,626</b>	<b>27,520</b>	<b>72,666</b>	<b>633</b>	<b>0,39</b>	<b>0,34</b>	<b>26,06</b>	<b>33,12</b>	<b>0,56</b>	<b>516,51</b>	<b>507,55</b>	<b>103,62</b>	<b>4,68</b>	<b>1233,56</b>	<b>172,56</b>	<b>14,83</b>	<b>97,88</b>	
<b>Завтрак 2</b>																					
1	Жаркое по-домашнему из свинины 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	386	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	996,11	45,18	2,06	71,56	
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	Ватрушка с брусникой	695 (12)	75	3,705	2,145	32,739	165	0,03	0,02	1,23	0,03	0,08	16,13	39,87	7,84	0,69	59,80	21,54	3,42	9,98	
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04	
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>670</b>	<b>20,589</b>	<b>28,532</b>	<b>84,176</b>	<b>676</b>	<b>0,70</b>	<b>0,27</b>	<b>24,16</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>89,22</b>	<b>350,41</b>	<b>91,23</b>	<b>7,39</b>	<b>1390,90</b>	<b>68,48</b>	<b>5,74</b>	<b>88,58</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>44,215</b>	<b>56,052</b>	<b>156,842</b>	<b>1309</b>	<b>1,10</b>	<b>0,61</b>	<b>50,22</b>	<b>33,18</b>	<b>0,64</b>	<b>605,73</b>	<b>857,96</b>	<b>194,85</b>	<b>12,07</b>	<b>2624,47</b>	<b>241,03</b>	<b>20,57</b>	<b>186,46</b>	
<b>4 день</b>																					

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 из яблок и кураги	(25)	50	0,137	0,029	9,997	41	0,00	0,01	0,30	0,00	0,00	6,27	9,22	4,39	0,24	74,22	0,08	0,01	0,31
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	Плюшка новомосковская	1 (25)	70	4,719	4,288	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,96	8,67	0,64	66,28	30,51	4,47	13,22
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>630</b>	<b>27,368</b>	<b>16,746</b>	<b>107,093</b>	<b>689</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>10,64</b>	<b>9,13</b>	<b>0,45</b>	<b>239,80</b>	<b>377,34</b>	<b>64,37</b>	<b>5,42</b>	<b>586,60</b>	<b>84,33</b>	<b>38,59</b>	<b>66,02</b>
Завтрак 2																				
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	200	19,484	15,577	39,933	378	0,07	0,34	0,86	8,08	0,57	194,10	285,72	34,14	1,46	184,03	13,64	35,69	56,96
2	Булочка домашняя	769 (21)	70	4,239	7,952	39,303	246	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,09	41,09	7,31	0,60	53,79	17,00	5,25	14,01
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 (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>580</b>	<b>24,220</b>	<b>23,566</b>	<b>97,347</b>	<b>698</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>10,91</b>	<b>8,11</b>	<b>0,60</b>	<b>225,81</b>	<b>344,99</b>	<b>54,28</b>	<b>5,00</b>	<b>515,82</b>	<b>32,40</b>	<b>41,21</b>	<b>78,01</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>51,588</b>	<b>40,312</b>	<b>204,440</b>	<b>1387</b>	<b>0,31</b>	<b>0,74</b>	<b>21,55</b>	<b>17,25</b>	<b>1,04</b>	<b>465,61</b>	<b>722,34</b>	<b>118,65</b>	<b>10,42</b>	<b>1102,42</b>	<b>116,73</b>	<b>79,80</b>	<b>144,03</b>
5 день																				
Завтрак																				
1	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
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	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
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	Пирожки печеные с курагой	738 (21)	60	3,071	3,318	30,530	164	0,03	0,04	0,24	0,03	0,09	19,84	48,46	13,63	0,72	168,32	13,56	3,42	8,98
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	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1шт/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	105,84
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>700</b>	<b>21,976</b>	<b>19,166</b>	<b>109,377</b>	<b>698</b>	<b>0,33</b>	<b>0,15</b>	<b>33,19</b>	<b>40,46</b>	<b>0,30</b>	<b>158,96</b>	<b>357,35</b>	<b>95,98</b>	<b>4,97</b>	<b>752,19</b>	<b>164,02</b>	<b>17,57</b>	<b>195,11</b>
Завтрак 2																				
1	Гуляш из куриной грудки с черносливом 65/65	(25)	130	15,831	8,967	13,665	199	0,07	0,02	1,90	0,02	0,00	33,71	147,62	33,17	1,67	435,21	74,27	20,13	108,97
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	0,00
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	Печенье	(12)	20	0,980	4,719	12,179	95	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
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>670</b>	<b>23,735</b>	<b>18,354</b>	<b>92,535</b>	<b>630</b>	<b>0,27</b>	<b>0,08</b>	<b>11,94</b>	<b>15,14</b>	<b>0,07</b>	<b>103,02</b>	<b>313,14</b>	<b>89,16</b>	<b>6,30</b>	<b>888,46</b>	<b>182,99</b>	<b>20,45</b>	<b>128,53</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>45,710</b>	<b>37,520</b>	<b>201,912</b>	<b>1328</b>	<b>0,60</b>	<b>0,24</b>	<b>45,13</b>	<b>55,60</b>	<b>0,37</b>	<b>261,98</b>	<b>670,49</b>	<b>185,14</b>	<b>11,27</b>	<b>1640,65</b>	<b>347,01</b>	<b>38,02</b>	<b>323,64</b>

6 день																				
Завтрак																				
1	Сыр порциями	97 (21)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,08	0,14	0,04	0,22	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,00	2,86	0,00
2	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
3	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
4	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
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 (яблоки)	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>603</b>	<b>15,107</b>	<b>13,629</b>	<b>91,960</b>	<b>551</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>12,30</b>	<b>12,22</b>	<b>0,36</b>	<b>282,99</b>	<b>196,79</b>	<b>35,40</b>	<b>4,14</b>	<b>427,71</b>	<b>266,97</b>	<b>5,55</b>	<b>16,28</b>
Завтрак 2																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	Вареники с творогом	672 (12)	200	19,197	8,309	46,278	337	0,08	0,25	0,21	0,08	0,29	152,90	239,13	28,25	1,19	158,56	43,58	30,12	42,15
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	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
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/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	7,74
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>675</b>	<b>25,177</b>	<b>18,094</b>	<b>94,548</b>	<b>642</b>	<b>0,20</b>	<b>0,28</b>	<b>11,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>200,22</b>	<b>306,70</b>	<b>56,44</b>	<b>5,11</b>	<b>521,38</b>	<b>57,81</b>	<b>31,52</b>	<b>51,88</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>40,284</b>	<b>31,723</b>	<b>186,508</b>	<b>1193</b>	<b>0,27</b>	<b>0,43</b>	<b>23,55</b>	<b>12,31</b>	<b>0,65</b>	<b>483,21</b>	<b>503,49</b>	<b>91,85</b>	<b>9,25</b>	<b>949,09</b>	<b>324,77</b>	<b>37,06</b>	<b>68,16</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>267,680</b>	<b>269,619</b>	<b>1083,200</b>	<b>7830</b>	<b>3,62</b>	<b>4,52</b>	<b>223,68</b>	<b>607,05</b>	<b>12,81</b>	<b>3426,60</b>	<b>4660,45</b>	<b>931,67</b>	<b>67,79</b>	<b>8924,08</b>	<b>1354,82</b>	<b>299,77</b>	<b>1166,41</b>
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с/м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42
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	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
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1шт/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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>700</b>	<b>25,596</b>	<b>23,450</b>	<b>93,400</b>	<b>687</b>	<b>0,24</b>	<b>0,48</b>	<b>7,16</b>	<b>118,82</b>	<b>0,68</b>	<b>553,64</b>	<b>579,30</b>	<b>111,14</b>	<b>7,21</b>	<b>676,48</b>	<b>61,35</b>	<b>51,18</b>	<b>64,42</b>
Завтрак 2																				
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	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 из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
4	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
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
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>650</b>	<b>22,342</b>	<b>17,915</b>	<b>95,793</b>	<b>634</b>	<b>0,17</b>	<b>0,32</b>	<b>0,71</b>	<b>64,45</b>	<b>0,32</b>	<b>228,22</b>	<b>333,89</b>	<b>69,18</b>	<b>2,41</b>	<b>329,60</b>	<b>103,03</b>	<b>31,62</b>	<b>58,13</b>

	<b>Итого за день:</b>			47,938	41,365	189,193	1321	0,41	0,80	7,87	183,27	1,01	781,86	913,19	180,32	9,63	1006,08	164,38	82,80	122,55
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Фрикадельки " Нежные" ( из говядины и грудки цыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 100/65	(25)	165	13,959	11,024	17,658	226	0,08	0,11	1,72	20,51	0,17	52,70	167,19	27,37	1,85	313,91	53,37	9,98	82,89
2	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
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 " Тюменская"	23 (25)	50	2,899	4,599	25,847	156	0,03	0,03	0,05	0,07	0,11	16,13	35,06	5,60	0,46	43,92	10,65	3,77	9,48
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/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	7,74
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>745</b>	<b>23,817</b>	<b>20,326</b>	<b>111,135</b>	<b>723</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>12,81</b>	<b>35,83</b>	<b>0,35</b>	<b>140,12</b>	<b>368,97</b>	<b>89,89</b>	<b>7,16</b>	<b>838,90</b>	<b>176,97</b>	<b>14,09</b>	<b>112,64</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	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
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	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
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 (яблоки)	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
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>742</b>	<b>24,298</b>	<b>16,749</b>	<b>117,752</b>	<b>719</b>	<b>0,31</b>	<b>0,13</b>	<b>17,77</b>	<b>27,24</b>	<b>0,28</b>	<b>116,94</b>	<b>335,58</b>	<b>85,13</b>	<b>7,37</b>	<b>918,59</b>	<b>128,66</b>	<b>20,52</b>	<b>119,41</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>48,115</b>	<b>37,076</b>	<b>228,886</b>	<b>1442</b>	<b>0,62</b>	<b>0,33</b>	<b>30,58</b>	<b>63,07</b>	<b>0,64</b>	<b>257,06</b>	<b>704,55</b>	<b>175,01</b>	<b>14,53</b>	<b>1757,49</b>	<b>305,63</b>	<b>34,62</b>	<b>232,05</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	366 (25)	50	0,752	1,735	6,636	45	0,01	0,03	0,13	17,10	0,02	27,31	21,81	3,11	0,08	31,51	2,01	0,56	4,84
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 "Ромашка"	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	0,77	73,10	20,67	6,64	16,63
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>25,453</b>	<b>23,270</b>	<b>92,161</b>	<b>680</b>	<b>0,34</b>	<b>0,66</b>	<b>9,13</b>	<b>113,15</b>	<b>2,31</b>	<b>239,44</b>	<b>343,54</b>	<b>44,75</b>	<b>2,45</b>	<b>235,73</b>	<b>46,76</b>	<b>39,87</b>	<b>59,32</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
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 из кураги	(12)	50	0,131	0,018	28,807	116	0,00	0,01	0,11	0,00	0,00	6,36	9,19	4,40	0,22	65,05	0,00	0,00	0,00
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 (мандарины)	(21)	1шт/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	105,84
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>590</b>	<b>21,450</b>	<b>16,597</b>	<b>111,465</b>	<b>681</b>	<b>0,23</b>	<b>0,30</b>	<b>30,78</b>	<b>9,07</b>	<b>0,34</b>	<b>217,16</b>	<b>328,30</b>	<b>63,40</b>	<b>2,69</b>	<b>365,15</b>	<b>181,17</b>	<b>37,37</b>	<b>164,83</b>

<b>Итого за день:</b>			46,903	39,867	203,626	1361	0,57	0,96	39,91	122,22	2,65	456,60	671,84	108,15	5,14	600,88	227,92	77,24	224,14	
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Тефтели рыбные в соусе 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	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
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 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	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
<b>Итого за завтрак:</b>			630	20,039	22,137	82,671	610	0,40	0,26	20,12	51,65	7,52	133,55	345,89	89,43	4,19	1151,15	247,86	33,72	318,22
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Минтай тушенный с овощами 100/100	309 (12)	200	16,846	9,236	10,081	191	0,14	0,16	5,21	7,40	0,25	69,63	296,10	81,99	1,68	657,29	268,37	20,09	774,34
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
6	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
<b>Итого за завтрак 2:</b>			780	25,333	20,289	107,964	716	0,47	0,27	10,76	22,55	0,46	146,96	496,93	148,33	6,95	1010,08	382,45	33,59	830,91
<b>Итого за день:</b>				45,372	42,426	190,635	1326	0,87	0,53	30,88	74,19	7,98	280,51	842,82	237,76	11,14	2161,23	630,32	67,31	1149,13
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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	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
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	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 (яблоки)	627 (21)	1шт/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	7,74
<b>Итого за завтрак:</b>			680	21,390	22,981	104,284	710	0,45	1,24	40,62	3062,98	0,15	117,97	419,41	93,91	10,05	922,85	235,17	29,00	187,15
<b>Завтрак 2</b>																				
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	4340,92	0,00	24,53	261,69	23,69	6,58	405,44	45,49	35,16	192,83
2	Макаронные изделия отварные *1/180	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	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
<b>Итого за завтрак 2:</b>			642	23,563	23,534	104,308	723	0,42	1,63	20,11	4356,07	0,15	97,96	459,00	81,18	9,77	673,06	174,23	38,66	216,30
<b>Итого за день:</b>				44,953	46,515	208,591	1433	0,87	2,88	60,73	7419,05	0,30	215,93	878,40	175,10	19,82	1595,91	409,40	67,66	403,45
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	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
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
3	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
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	Сдоба майская	(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1шт/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	105,84
<b>Итого за завтрак:</b>			585	24,072	35,715	65,616	680	0,30	0,87	31,98	99,50	3,60	282,67	491,36	64,87	6,17	575,43	109,01	52,57	218,91
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Омлет с морковью	348 (21)	200	12,183	14,519	6,554	206	0,09	0,46	1,62	47,08	2,27	134,96	246,39	35,29	2,63	280,58	59,54	27,92	84,26
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Сырная палочка	(25)	50	5,014	6,071	21,458	161	0,03	0,05	0,05	2,75	0,19	85,41	81,25	9,95	0,53	57,12	11,14	4,82	10,69
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1шт/180	2,282	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
6	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
<b>Итого за завтрак 2:</b>			675	20,719	24,192	86,390	646	0,30	0,62	19,71	69,84	2,51	264,58	434,72	139,07	5,74	1022,40	72,48	32,79	96,90
<b>Итого за день:</b>				44,791	59,907	152,006	1326	0,60	1,49	51,70	169,34	6,11	547,25	926,08	203,94	11,91	1597,83	181,49	85,37	315,80
<b>Итого за неделю:</b>				278,071	267,156	1172,938	8208	3,93	7,00	221,66	8031,14	18,69	2539,21	4936,88	1080,27	72,16	8719,42	1919,14	415,00	2447,14
<b>среднее значение за период:</b>				45,48	44,73	188,01	1337	0,63	0,96	37,11	719,85	2,62	497,15	799,78	167,66	11,66	1470,	272,83	59,56	301,13

сего: 16039 : 12 = 1337 ккал

сего: 545,751 : 12 = 45,479 грамм белка

сего: 536,775 : 12 = 44,731 грамм жира

сего: 2256,138 : 12 = 188,011 грамм углеводов

сего: 7,56 : 12 = 0,63 мг витамина B1

сего: 11,52 : 12 = 0,96 мг витамина B2

сего: 445,33 : 12 = 37,11 мг витамина C

сего: 8638,19 : 12 = 719,85 витамина A (рет.экв.)

сего: 31,49 : 12 = 2,62 мкг витамина D

Всего: 5965,81 : 12 = 497,15 мг кальция

Всего: 9597,33 : 12 = 799,78 мг фосфора

Всего: 2011,94 : 12 = 167,66 мг магния

Всего: 139,95 : 12 = 11,66 мг железа

Всего: 17643,50 : 12 = 1470,29 мг калия

Всего: 3273,96 : 12 = 272,83 мкг йода

Всего: 714,77 : 12 = 59,56 мкг селена

Всего: 3613,54 : 12 = 301,13 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

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

25 - Техничко-технологическая карта №