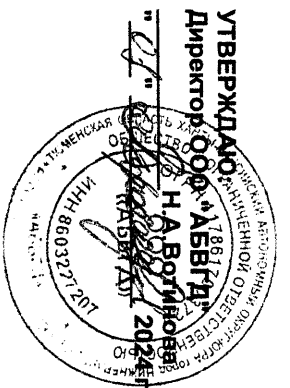


СОГЛАСОВАНО  
 Директор ДУО "ДБ" *И. В. Бабарыкина*  
 20.11.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ДУО "ДБ" *Н. А. Болдырева*  
 20.11.2024 г.

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

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энерг. ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.	Цел-сть,		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	Огульц свежые 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	Шп 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 асортименте т/л	(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 " Голубый" ( 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	Хлебшук 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>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	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60		
2	Молоко стуженное 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 "Витшока", 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	Сул картофелный 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 "Витолка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,36	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 "Аглата"	(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	289,40	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 "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	627 (21)	1 шт	0,362	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	589,93	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	Орुцы 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	0,98	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	41,857	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	1081,6	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												
2	Кекс "Песочный" 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	1559,4	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	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												
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	15,28												
<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	2184,1	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	2610,2	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	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17	
5	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	99,27	
6	Каша гречневая расщипчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	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	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	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	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за обед:</b>			<b>951</b>	<b>34,349</b>	<b>29,796</b>	<b>122,146</b>	<b>894</b>	<b>0,70</b>	<b>0,33</b>	<b>24,56</b>	<b>22,36</b>	<b>0,10</b>	<b>208,83</b>	<b>658,90</b>	<b>272,00</b>	<b>11,93</b>	<b>1553,1</b>	<b>407,47</b>	<b>26,33</b>	<b>188,55</b>		
<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	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49		
2	Молоко стуженое порционными	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	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	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00		
4	Плошка новомосковская	1 (25)	75	5,057	4,595	40,708	224	0,05	0,03	0,04	0,08	0,07	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	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96		
<b>Итого за полдник:</b>			<b>578</b>	<b>24,381</b>	<b>20,654</b>	<b>104,551</b>	<b>702</b>	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>14,62</b>	<b>72,86</b>	<b>0,52</b>	<b>303,35</b>	<b>376,91</b>	<b>62,29</b>	<b>5,16</b>	<b>882,04</b>	<b>100,34</b>	<b>35,52</b>	<b>69,96</b>		
<b>Итого за день:</b>				<b>58,729</b>	<b>50,450</b>	<b>226,697</b>	<b>1596</b>	<b>0,86</b>	<b>0,79</b>	<b>39,18</b>	<b>95,22</b>	<b>0,63</b>	<b>512,18</b>	<b>1035,81</b>	<b>334,29</b>	<b>17,09</b>	<b>2235,1</b>	<b>507,81</b>	<b>61,86</b>	<b>258,51</b>		

<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	13,59	44,66	16,41	0,67	905,53	4,79	3,17	24,30		
2	Рассольник пенинградский с перловой крупкой	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)	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	Пельмени плф "Сибирские" отварные	664 (12)	190	13,262	19,626	33,637	364	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 "Томидорка"	(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		
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	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	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00		
8	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,666	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69		
<b>Итого за обед:</b>			<b>905</b>	<b>26,288</b>	<b>44,257</b>	<b>122,771</b>	<b>995</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>14,31</b>	<b>12,13</b>	<b>0,91</b>	<b>132,85</b>	<b>308,54</b>	<b>88,87</b>	<b>5,21</b>	<b>1014,8</b>	<b>258,34</b>	<b>10,83</b>	<b>76,67</b>		
<b>Полдник</b>																						
1	Какао-напиток "Витлошка", 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		

2	Запирки 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
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	Хлебшек 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	1,69	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/л	(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	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	Запекалка 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 стуженое 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	314,14	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 "Витолша"	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	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	994,00	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>656,56</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 свежлы 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	964,20	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	Тедтели 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	758,46	102,58	0,90	45,54
7	Напиток хлопковый	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>		<b>997</b>	<b>27,186</b>	<b>42,434</b>	<b>117,699</b>	<b>961</b>	<b>0,52</b>	<b>0,36</b>	<b>31,63</b>	<b>53,26</b>	<b>0,34</b>	<b>292,73</b>	<b>550,38</b>	<b>157,67</b>	<b>8,34</b>	<b>1848,96</b>	<b>408,54</b>	<b>19,74</b>	<b>178,16</b>
	<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 маняный 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>		<b>395</b>	<b>12,839</b>	<b>14,863</b>	<b>82,638</b>	<b>516</b>	<b>0,70</b>	<b>1,16</b>	<b>28,80</b>	<b>324,35</b>	<b>4,84</b>	<b>291,64</b>	<b>268,43</b>	<b>46,44</b>	<b>3,60</b>	<b>525,04</b>	<b>16,44</b>	<b>7,64</b>	<b>58,65</b>
	<b>Итого за День:</b>			<b>40,025</b>	<b>57,296</b>	<b>200,337</b>	<b>1477</b>	<b>1,22</b>	<b>1,52</b>	<b>60,43</b>	<b>377,61</b>	<b>5,18</b>	<b>584,37</b>	<b>818,81</b>	<b>204,11</b>	<b>11,94</b>	<b>2374,00</b>	<b>424,98</b>	<b>27,38</b>	<b>236,80</b>

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 - Технико-Технологическая карта №