СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № Жигулевская - Закрытое
«15» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А. Вотинова
«___» _____ 20__ г.

Двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающихся 1-4 классов (1смена) общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024 г.
стоимостью 166-00руб. (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																			
	Завтрак																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/115	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
5	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
	Итого за завтрак:		**615**	**18,595**	**19,513**	**83,248**	**583**	**0,43**	**0,64**	**13,48**	**181,19**	**1,79**	**609,99**	**485,08**	**91,94**	**5,05**	**558,59**	**51,99**	**15,03**	**50,42**
	Итого за день:			**18,595**	**19,513**	**83,248**	**583**	**0,43**	**0,64**	**13,48**	**181,19**	**1,79**	**609,99**	**485,08**	**91,94**	**5,05**	**558,59**	**51,99**	**15,03**	**50,42**
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,73
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	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	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
6	Печенье " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	Итого за завтрак:		**660**	**17,565**	**19,389**	**82,801**	**576**	**0,48**	**0,14**	**19,01**	**19,29**	**0,16**	**113,32**	**285,92**	**82,90**	**6,39**	**782,89**	**150,32**	**17,31**	**98,11**
	Итого за день:			**17,565**	**19,389**	**82,801**	**576**	**0,48**	**0,14**	**19,01**	**19,29**	**0,16**	**113,32**	**285,92**	**82,90**	**6,39**	**782,89**	**150,32**	**17,31**	**98,11**

	3 день																			
	Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
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	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,33
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 (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:		**580**	**19,455**	**27,406**	**67,615**	**595**	**0,29**	**0,73**	**14,42**	**106,60**	**2,91**	**234,60**	**422,55**	**63,63**	**7,46**	**812,05**	**70,31**	**40,53**	**118,25**
	Итого за день:			**19,455**	**27,406**	**67,615**	**595**	**0,29**	**0,73**	**14,42**	**106,60**	**2,91**	**234,60**	**422,55**	**63,63**	**7,46**	**812,05**	**70,31**	**40,53**	**118,25**
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	0,00	2,57	4,60	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,34
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
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
7	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,5
	Итого за завтрак:		**620**	**17,995**	**18,400**	**82,338**	**567**	**0,17**	**0,17**	**7,39**	**11,03**	**1,20**	**258,78**	**277,75**	**65,97**	**5,39**	**423,68**	**137,25**	**7,40**	**30,4**
	Итого за день:			**17,995**	**18,400**	**82,338**	**567**	**0,17**	**0,17**	**7,39**	**11,03**	**1,20**	**258,78**	**277,75**	**65,97**	**5,39**	**423,68**	**137,25**	**7,40**	**30,4**
	5 день																			
	Завтрак																			
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	37,4
2	Молоко сгущеное 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	8,6
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	0,6
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	8,4
5	Плюшка новомосковская *	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,4
	Итого за завтрак:		**562**	**22,413**	**18,657**	**89,185**	**614**	**0,15**	**0,44**	**17,90**	**63,83**	**0,50**	**285,51**	**349,37**	**59,21**	**5,12**	**671,24**	**89,12**	**33,82**	**64,6**
	Итого за день:			**22,413**	**18,657**	**89,185**	**614**	**0,15**	**0,44**	**17,90**	**63,83**	**0,50**	**285,51**	**349,37**	**59,21**	**5,12**	**671,24**	**89,12**	**33,82**	**64,6**

	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			

1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10	(21)	210	6,039	8,512	31,423	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,9
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,6
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	18,8
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	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	11,4
	Итого за завтрак :		**640**	**22,156**	**21,479**	**83,930**	**618**	**0,38**	**0,69**	**14,23**	**188,30**	**1,94**	**518,51**	**499,05**	**83,28**	**5,77**	**609,76**	**55,68**	**42,62**	**65,8**
	Итого за день:			**22,156**	**21,479**	**83,930**	**618**	**0,38**	**0,69**	**14,23**	**188,30**	**1,94**	**518,51**	**499,05**	**83,28**	**5,77**	**609,76**	**55,68**	**42,62**	**65,8**
	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	228,3
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,9
3	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,0
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	0,6
5	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,0
6	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	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	12,6
7	Фрукты свежая (мандарин)	(0)	1/100	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	132,3
	Итого за завтрак:		702	**18,684**	**22,670**	**82,637**	**609**	**0,38**	**0,27**	**54,20**	**36,33**	**7,37**	**148,72**	**314,20**	**85,65**	**3,73**	**1158,79**	**176,55**	**32,09**	**411,9**
	Итого за день:			**18,684**	**22,670**	**82,637**	**609**	**0,38**	**0,27**	**54,20**	**36,33**	**7,37**	**148,72**	**314,20**	**85,65**	**3,73**	**1158,79**	**176,55**	**32,09**	**411,9**
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(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	Молоко сгущеное 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	6,9
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	8,8
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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	8,4
5	Бантики с курагой	(18)	65	3,006	2,879	25,319	139	0,03	0,04	0,28	0,02	0,09	21,51	52,57	15,25	0,76	193,59	13,06	3,22	8,3
	Итого за завтрак:		**555**	**25,801**	**19,159**	**83,831**	**611**	**0,16**	**0,51**	**13,59**	**74,26**	**0,43**	**338,64**	**444,60**	**89,66**	**5,78**	**865,52**	**83,44**	**36,76**	**71,2**
	Итого за день:			**25,801**	**19,159**	**83,831**	**611**	**0,16**	**0,51**	**13,59**	**74,26**	**0,43**	**338,64**	**444,60**	**89,66**	**5,78**	**865,52**	**83,44**	**36,76**	**71,2**
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	90	10,258	13,873	9,071	202	0,12	0,12	0,87	9,51	0,11	35,52	135,79	18,57	1,62	223,09	18,87	2,74	40,6
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,107	3,581	28,397	162	0,07	0,03	0,42	12,36	0,06	23,42	82,10	27,78	0,81	120,59	83,04	0,06	19,1
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,2
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	0,0

5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,0
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,3
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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	132,3
	Итого за завтрак:		**635**	**18,324**	**20,571**	**89,645**	**617**	**0,31**	**0,21**	**40,38**	**21,89**	**0,24**	**122,10**	**296,09**	**75,97**	**4,34**	**597,07**	**120,43**	**5,82**	**199,6**
	Итого за день:			**18,324**	**20,571**	**89,645**	**617**	**0,31**	**0,21**	**40,38**	**21,89**	**0,24**	**122,10**	**296,09**	**75,97**	**4,34**	**597,07**	**120,43**	**5,82**	**199,6**
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета рубленная из птицы	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,7
2	Рис припущенный	512 (21)	120	2,362	2,866	27,086	144	0,12	0,02	0,00	10,08	0,05	9,80	57,11	18,62	0,42	35,90	64,35	5,54	18,3
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза , морковь, лук репчатый)	(25)	30	0,417	2,532	2,486	34	0,01	0,01	9,73	0,00	0,00	4,80	12,13	4,40	0,17	37,06	4,47	0,83	7,7
4	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	8,8
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	0,0
6	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,346	5,654	26,969	172	0,03	0,05	0,06	12,81	0,10	29,90	51,85	15,19	0,55	73,67	4,91	1,91	7,4
	Итого за завтрак:		**520**	**19,047**	**20,193**	**83,852**	**593**	**0,33**	**0,19**	**10,58**	**63,50**	**0,25**	**154,58**	**331,84**	**77,58**	**3,34**	**452,15**	**98,97**	**22,31**	**110,1**
	Итого за день:			**19,047**	**20,193**	**83,852**	**593**	**0,33**	**0,19**	**10,58**	**63,50**	**0,25**	**154,58**	**331,84**	**77,58**	**3,34**	**452,15**	**98,97**	**22,31**	**110,1**

Всего: 5983 : 10 = 598 ккал

Всего: 200,034 : 10 = 20,003 грамм белка

Всего: 207,437 : 10 = 20,744 грамм жира

Всего: 829,082 : 10 = 82,908 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 №
18 - Сборник рецептур на торты,пироженое,бул.изделия 2000г
21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
25 - Технико-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 21 имени В. Окуневского - Жирного
г. Прокопьевск
«12» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А. Вотинова
«___» _____ 20__ г.

Двухнедельное меню (организованного) горячего питания
для обучающихся 1-4 классов (2смена) общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024г.
стоимостью 166-00 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																			
	Завтрак																			
1	Закуска овощная 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
2	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10
3	Макаронные изделия отварные 1/150 *	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
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	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
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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
	Итого за завтрак:		**670**	**20,331**	**15,826**	**83,931**	**559**	**0,53**	**1,46**	**65,43**	**3660,17**	**0,06**	**188,79**	**465,77**	**103,04**	**8,54**	**799,48**	**213,46**	**32,08**	**312,15**
	Итого за день:			**20,331**	**15,826**	**83,931**	**559**	**0,53**	**1,46**	**65,43**	**3660,17**	**0,06**	**188,79**	**465,77**	**103,04**	**8,54**	**799,48**	**213,46**	**32,08**	**312,15**
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,73
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	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	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
6	Печенье " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60

	Итого за завтрак:		660	**17,565**	**19,389**	**82,801**	**576**	**0,48**	**0,14**	**19,01**	**19,29**	**0,16**	**113,32**	**285,92**	**82,90**	**6,39**	**782,89**	**150,32**	**17,31**	**98,1**
	Итого за день:			**17,565**	**19,389**	**82,801**	**576**	**0,48**	**0,14**	**19,01**	**19,29**	**0,16**	**113,32**	**285,92**	**82,90**	**6,39**	**782,89**	**150,32**	**17,31**	**98,1**
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,0
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,6
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	8,8
4	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,3
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	0,0
6	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	8,4
	Итого за завтрак:		**580**	**19,455**	**27,406**	**67,615**	**595**	**0,29**	**0,73**	**14,42**	**106,60**	**2,91**	**234,60**	**422,55**	**63,63**	**7,46**	**812,05**	**70,31**	**40,53**	**118,2**
	Итого за день:			**19,455**	**27,406**	**67,615**	**595**	**0,29**	**0,73**	**14,42**	**106,60**	**2,91**	**234,60**	**422,55**	**63,63**	**7,46**	**812,05**	**70,31**	**40,53**	**118,2**
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,0
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	0,00	2,57	4,60	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,34
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
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
7	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51
	Итого за завтрак:		**620**	**17,995**	**18,400**	**82,338**	**567**	**0,17**	**0,17**	**7,39**	**11,03**	**1,20**	**258,78**	**277,75**	**65,97**	**5,39**	**423,68**	**137,25**	**7,40**	**30,45**
	Итого за день:			**17,995**	**18,400**	**82,338**	**567**	**0,17**	**0,17**	**7,39**	**11,03**	**1,20**	**258,78**	**277,75**	**65,97**	**5,39**	**423,68**	**137,25**	**7,40**	**30,45**
	5 день																			
	Завтрак																			
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 сгущеное 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	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	Плюшка новомосковская *	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
	Итого за завтрак:		**562**	**22,413**	**18,657**	**89,185**	**614**	**0,15**	**0,44**	**17,90**	**63,83**	**0,50**	**285,51**	**349,37**	**59,21**	**5,12**	**671,24**	**89,12**	**33,82**	**64,62**
	Итого за день:			**22,413**	**18,657**	**89,185**	**614**	**0,15**	**0,44**	**17,90**	**63,83**	**0,50**	**285,51**	**349,37**	**59,21**	**5,12**	**671,24**	**89,12**	**33,82**	**64,62**
	Итого за неделю:			**97,759**	**99,677**	**405,870**	**2912**	**1,61**	**2,93**	**124,15**	**3860,91**	**4,82**	**1081,00**	**1801,36**	**374,76**	**32,91**	**3489,34**	**660,46**	**131,14**	**623,58**
	2 неделя																			
	1 день																			

	Завтрак																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	164,41	23,84	1,69	23,01
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 " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27
4	Напиток "Садовая ягода" .	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
6	Сдоба майская	(25)	40	2,273	5,042	22,965	146	0,02	0,02	0,05	2,27	0,06	14,38	26,88	4,79	0,38	35,42	16,03	2,87	7,49
	Итого за завтрак:		**500**	**17,206**	**22,895**	**74,742**	**574**	**0,12**	**0,07**	**7,59**	**2,28**	**0,06**	**65,83**	**100,48**	**40,62**	**1,92**	**302,11**	**149,85**	**4,77**	**32,17**
	Итого за день:			**17,206**	**22,895**	**74,742**	**574**	**0,12**	**0,07**	**7,59**	**2,28**	**0,06**	**65,83**	**100,48**	**40,62**	**1,92**	**302,11**	**149,85**	**4,77**	**32,17**
	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)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	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
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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
	Итого за завтрак:		**702**	**18,684**	**22,670**	**82,637**	**609**	**0,38**	**0,27**	**54,20**	**36,33**	**7,37**	**148,72**	**314,20**	**85,65**	**3,73**	**1158,79**	**176,55**	**32,09**	**411,94**
	Итого за день:			**18,684**	**22,670**	**82,637**	**609**	**0,38**	**0,27**	**54,20**	**36,33**	**7,37**	**148,72**	**314,20**	**85,65**	**3,73**	**1158,79**	**176,55**	**32,09**	**411,94**
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(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	38,69
2	Молоко сгущеное 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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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
5	Бантики с курагой	(18)	65	3,006	2,879	25,319	139	0,03	0,04	0,28	0,02	0,09	21,51	52,57	15,25	0,76	193,59	13,06	3,22	8,39
	Итого за завтрак:		**555**	**25,801**	**19,159**	**83,831**	**611**	**0,16**	**0,51**	**13,59**	**74,26**	**0,43**	**338,64**	**444,60**	**89,66**	**5,78**	**865,52**	**83,44**	**36,76**	**71,23**
	Итого за день:			**25,801**	**19,159**	**83,831**	**611**	**0,16**	**0,51**	**13,59**	**74,26**	**0,43**	**338,64**	**444,60**	**89,66**	**5,78**	**865,52**	**83,44**	**36,76**	**71,23**
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	90	10,258	13,873	9,071	202	0,12	0,12	0,87	9,51	0,11	35,52	135,79	18,57	1,62	223,09	18,87	2,74	40,62
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,107	3,581	28,397	162	0,07	0,03	0,42	12,36	0,06	23,42	82,10	27,78	0,81	120,59	83,04	0,06	19,13
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27

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	0,0
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,0
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,3
7	Фрукты свежие (манадарин)	(0)	1/100	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	132,3
	Итого за завтрак:		**635**	**18,324**	**20,571**	**89,645**	**617**	**0,31**	**0,21**	**40,38**	**21,89**	**0,24**	**122,10**	**296,09**	**75,97**	**4,34**	**597,07**	**120,43**	**5,82**	**199,6**
	Итого за день:			**18,324**	**20,571**	**89,645**	**617**	**0,31**	**0,21**	**40,38**	**21,89**	**0,24**	**122,10**	**296,09**	**75,97**	**4,34**	**597,07**	**120,43**	**5,82**	**199,6**
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета рубленная из птицы	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,7
2	Рис припущенный *	512 (21)	120	2,362	2,866	27,086	144	0,12	0,02	0,00	10,08	0,05	9,80	57,11	18,62	0,42	35,90	64,35	5,54	18,3
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза , морковь, лук репчатый)	(25)	30	0,417	2,532	2,486	34	0,01	0,01	9,73	0,00	0,00	4,80	12,13	4,40	0,17	37,06	4,47	0,83	7,7
4	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	8,8
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	0,0
6	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,346	5,654	26,969	172	0,03	0,05	0,06	12,81	0,10	29,90	51,85	15,19	0,55	73,67	4,91	1,91	7,44
	Итого за завтрак:		**520**	**19,047**	**20,193**	**83,852**	**593**	**0,33**	**0,19**	**10,58**	**63,50**	**0,25**	**154,58**	**331,84**	**77,58**	**3,34**	**452,15**	**98,97**	**22,31**	**110,12**
	Итого за день:			**19,047**	**20,193**	**83,852**	**593**	**0,33**	**0,19**	**10,58**	**63,50**	**0,25**	**154,58**	**331,84**	**77,58**	**3,34**	**452,15**	**98,97**	**22,31**	**110,12**

Всего: 5900 : 10 = 590 ккал
Всего: 196,012 : 10 = 19,601 грамм белка
Всего: 204,401 : 10 = 20,440 грамм жира
Всего: 819,128 : 10 = 81,913 грамм углеводов

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 21 имени В.Окладникова - Жарченко
Чубчиленко В.В.
«19» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А. Вотинова
«__» _____ 20__ г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1смена) общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024г.
стоимостью 414-00 руб.

№	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,мк
	1 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,0
2	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,7
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,6
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/115	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	10,1
5	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	0,0
	Итого за завтрак:		**615**	**18,595**	**19,513**	**83,248**	**583**	**0,43**	**0,64**	**13,48**	**181,19**	**1,79**	**609,99**	**485,08**	**91,94**	**5,05**	**558,59**	**51,99**	**15,03**	**50,4**
	Обед																			
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	70	1,607	2,970	7,568	63	0,06	0,06	23,57	0,00	0,00	20,91	37,13	21,21	0,88	272,38	39,38	1,07	18,6
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	22,5
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	17,4
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	0,7
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	0,1
6	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,1
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,4
8	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(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	0,0
9	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	0,0
10	Туесочек сдобный с ягодами	(25)	50	1,986	3,301	21,173	122	0,02	0,02	0,68	11,80	0,08	9,29	21,77	4,20	0,38	32,97	7,43	1,48	4,81

	Итого за обед:		**876**	**27,208**	**27,632**	**110,435**	**799**	**0,59**	**1,52**	**66,34**	**3685,19**	**0,19**	**175,16**	**528,22**	**131,93**	**9,62**	**1093,99**	**352,55**	**30,49**	**230,**
	Итого за день:			**45,803**	**47,145**	**193,683**	**1382**	**1,02**	**2,16**	**79,82**	**3866,37**	**1,98**	**785,16**	**1013,30**	**223,87**	**14,67**	**1652,58**	**404,54**	**45,52**	**281,**
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,
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,
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,
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,
6	Печенье " Атланта"	(0)	1/20	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,
	Итого за завтрак:		**660**	**17,565**	**19,389**	**82,801**	**576**	**0,48**	**0,14**	**19,01**	**19,29**	**0,16**	**113,32**	**285,92**	**82,90**	**6,39**	**782,89**	**150,32**	**17,31**	**98,**
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	70	2,224	2,555	2,080	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,77	0,20	0,04	0,01	0,02	8,60	0,78	1,
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,
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	0	0,000	0,000	0,000	0	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,
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	Жаркое по-домашнему из говядины 60/150	436 (21)	210	16,193	17,101	18,582	293	0,15	0,18	10,74	0,02	0,00	29,27	226,36	45,69	3,39	866,03	81,85	1,70	89,
6	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,
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,
8	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,
	Итого за обед:		**838**	**28,012**	**25,401**	**113,745**	**796**	**0,46**	**0,30**	**23,25**	**12,09**	**0,13**	**108,86**	**397,00**	**102,29**	**6,94**	**1393,24**	**133,39**	**8,56**	**130,**
	Итого за день:			**45,577**	**44,789**	**196,546**	**1372**	**0,94**	**0,43**	**42,26**	**31,37**	**0,29**	**222,18**	**682,91**	**185,19**	**13,33**	**2176,13**	**283,71**	**25,87**	**228,**
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,
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,
4	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,
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,
6	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,

	Итого за завтрак:		**580**	**19,455**	**27,406**	**67,615**	**595**	**0,29**	**0,73**	**14,42**	**106,60**	**2,91**	**234,60**	**422,55**	**63,63**	**7,46**	**812,05**	**70,31**	**40,53**	**118,**
	Обед																			
1	Помидоры соленые порциями	Т/24 (12)	60	0,558	0,056	2,008	11	0,01	0,01	9,00	0,00	0,00	6,00	21,00	9,00	0,48	151,20	0,00	0,36	0,
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,
3	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,
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,
5	Плов из говядины 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,
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,
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,
8	Булочка "Фантазия"	24 (25)	50	3,323	6,106	26,133	173	0,03	0,03	0,02	0,03	0,15	12,84	40,79	6,82	0,61	71,43	10,94	5,12	20,
	Итого за обед:		**813**	**23,198**	**29,391**	**96,945**	**745**	**0,37**	**0,25**	**31,05**	**18,06**	**0,21**	**114,61**	**391,79**	**103,49**	**5,87**	**980,62**	**94,10**	**14,93**	**127,**
	Итого за день:			**42,653**	**56,797**	**164,560**	**1340**	**0,66**	**0,98**	**45,47**	**124,66**	**3,11**	**349,21**	**814,34**	**167,12**	**13,32**	**1792,67**	**164,41**	**55,46**	**246,**
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	0,00	2,57	4,60	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,
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,
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,
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,
7	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,
	Итого за завтрак:		**620**	**17,995**	**18,400**	**82,338**	**567**	**0,17**	**0,17**	**7,39**	**11,03**	**1,20**	**258,78**	**277,75**	**65,97**	**5,39**	**423,68**	**137,25**	**7,40**	**30,4**
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,0
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	26,1
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	17,4
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	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	0,7
6	Фрикадельки рыбные с том. соусом 2/50/30	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,5
7	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,9
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	0,1
9	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	15,2
10	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	0,0

	Итого за обед:		**968**	**29,609**	**29,187**	**115,341**	**842**	**0,51**	**0,49**	**121,78**	**81,53**	**8,06**	**232,56**	**503,92**	**127,96**	**6,57**	**1810,71**	**340,59**	**37,09**	**362**
	Итого за день:			**47,603**	**47,587**	**197,679**	**1409**	**0,68**	**0,66**	**129,17**	**92,56**	**9,25**	**491,34**	**781,67**	**193,93**	**11,97**	**2234,39**	**477,84**	**44,49**	**393**
	5 день																			
	Завтрак																			
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,
2	Молоко сгущеное 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,
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,
4	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,
5	Плюшка новомосковская *	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,
	Итого за завтрак:		**562**	**22,413**	**18,657**	**89,185**	**614**	**0,15**	**0,44**	**17,90**	**63,83**	**0,50**	**285,51**	**349,37**	**59,21**	**5,12**	**671,24**	**89,12**	**33,82**	**64,**
	Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	90	0,965	8,519	6,201	105	0,01	0,03	3,24	0,00	0,00	36,31	32,51	16,10	1,06	193,87	113,21	3,23	18,
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,
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,
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,
5	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,
7	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
8	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	0,0
9	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,0
	Итого за обед:		**892**	**31,590**	**30,274**	**115,567**	**861**	**0,52**	**0,27**	**18,94**	**79,83**	**0,09**	**147,42**	**502,47**	**218,61**	**9,61**	**1339,53**	**378,19**	**22,56**	**165,9**
	Итого за день:			**54,003**	**48,931**	**204,752**	**1475**	**0,67**	**0,71**	**36,84**	**143,67**	**0,59**	**432,93**	**851,84**	**277,82**	**14,72**	**2010,76**	**467,31**	**56,38**	**230,5**
	Итого за неделю:			**235,640**	**245,249**	**957,221**	**6979**	**3,97**	**4,94**	**333,56**	**4258,63**	**15,23**	**2280,82**	**4144,07**	**1047,93**	**68,01**	**9866,54**	**1797,81**	**227,71**	**1379,**
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10	(21)	210	6,039	8,512	31,423	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,99
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
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)	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 :		**640**	**22,156**	**21,479**	**83,930**	**618**	**0,38**	**0,69**	**14,23**	**188,30**	**1,94**	**518,51**	**499,05**	**83,28**	**5,77**	**609,76**	**55,68**	**42,62**	**65,8**
	Обед																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	164,41	23,84	1,69	23,0
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	26,1
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	13,1
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	0,7
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	170	13,739	13,008	24,624	271	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	2,05	0,60	0,08	0,23	109,11	0,00	0,0
6	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	0,4
7	Напиток "Садовая ягода" .	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,4
8	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,0
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,0
	Итого за обед:		**810**	**24,179**	**26,431**	**94,784**	**714**	**0,39**	**0,20**	**15,02**	**15,02**	**0,06**	**186,68**	**303,88**	**101,14**	**4,78**	**912,21**	**262,40**	**8,73**	**64,8**
	Итого за день:			**46,335**	**47,911**	**178,714**	**1331**	**0,77**	**0,89**	**29,25**	**203,32**	**2,00**	**705,19**	**802,92**	**184,43**	**10,56**	**1521,97**	**318,08**	**51,35**	**130,7**
	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	228,3
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,9
3	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,0
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	0,6
5	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,0
6	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	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	12,6
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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	132,3
	Итого за завтрак:		**702**	**18,684**	**22,670**	**82,637**	**609**	**0,38**	**0,27**	**54,20**	**36,33**	**7,37**	**148,72**	**314,20**	**85,65**	**3,73**	**1158,79**	**176,55**	**32,09**	**411,9**
	Обед																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	90	0,896	8,583	5,751	104	0,03	0,03	4,93	0,00	0,00	21,90	34,06	15,21	0,66	198,09	39,72	2,93	20,6
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	19,9
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	21,8
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	0,7
5	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
6	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	15,255	10,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,9
7	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,9
8	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,0

9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,0
	Итого за обед:		**853**	**27,340**	**40,204**	**94,561**	**849**	**0,85**	**0,40**	**23,33**	**15,04**	**0,06**	**226,82**	**590,73**	**229,02**	**9,86**	**1293,54**	**234,37**	**13,37**	**112,5**
	Итого за день:			**46,024**	**62,874**	**177,198**	**1459**	**1,23**	**0,67**	**77,53**	**51,37**	**7,43**	**375,54**	**904,93**	**314,66**	**13,60**	**2452,33**	**410,92**	**45,46**	**524,4**
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(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	Молоко сгущеное 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	6,9
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	8,8
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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	8,4
5	Бантики с курагой	(18)	65	3,006	2,879	25,319	139	0,03	0,04	0,28	0,02	0,09	21,51	52,57	15,25	0,76	193,59	13,06	3,22	8,3
	Итого за завтрак:		**555**	**25,801**	**19,159**	**83,831**	**611**	**0,16**	**0,51**	**13,59**	**74,26**	**0,43**	**338,64**	**444,60**	**89,66**	**5,78**	**865,52**	**83,44**	**36,76**	**71,2**
	Обед																			
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	60	0,623	7,548	4,598	89	0,03	0,02	2,68	0,00	0,00	12,03	22,54	9,82	0,38	156,34	44,72	2,49	15,3
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	27,2
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	17,4
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	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
5	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	200	13,828	10,975	11,440	200	0,13	0,08	18,31	0,04	0,00	45,50	167,07	43,99	2,09	588,63	39,05	16,87	119,8
6	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(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	0,0
7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,0
8	Печенье " Овсяное"	(12)	40	1,271	5,328	20,336	134	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
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	42,40	43,80	12,80	0,58	53,80	4,40	2,40	0,0
	Итого за обед:		**830**	**28,147**	**32,356**	**99,598**	**802**	**0,66**	**0,25**	**47,71**	**12,06**	**0,06**	**203,73**	**444,68**	**149,02**	**7,24**	**1356,17**	**180,80**	**24,27**	**179,9**
	Итого за день:			**53,947**	**51,516**	**183,429**	**1413**	**0,82**	**0,76**	**61,30**	**86,32**	**0,49**	**542,37**	**889,28**	**238,68**	**13,02**	**2221,69**	**264,24**	**61,04**	**251,1**
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	90	10,258	13,873	9,071	202	0,12	0,12	0,87	9,51	0,11	35,52	135,79	18,57	1,62	223,09	18,87	2,74	40,6
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,107	3,581	28,397	162	0,07	0,03	0,42	12,36	0,06	23,42	82,10	27,78	0,81	120,59	83,04	0,06	19,1
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,2
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	0,0
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,0
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,3

7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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	132,3
	Итого за завтрак:		**635**	**18,324**	**20,571**	**89,645**	**617**	**0,31**	**0,21**	**40,38**	**21,89**	**0,24**	**122,10**	**296,09**	**75,97**	**4,34**	**597,07**	**120,43**	**5,82**	**199,6**
	Обед																			
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	70	0,945	3,012	2,683	42	0,03	0,03	11,40	0,00	0,00	15,98	25,82	9,70	0,62	112,76	1,50	1,10	6,2
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	21,5
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	0,7
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 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,3
6	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	2,9
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 " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,6
	Итого за обед:		**818**	**22,719**	**29,604**	**102,293**	**766**	**0,47**	**0,27**	**34,11**	**24,93**	**0,17**	**155,45**	**421,41**	**117,96**	**6,39**	**939,48**	**85,10**	**11,64**	**116,9**
	Итого за день:			**41,043**	**50,175**	**191,938**	**1383**	**0,78**	**0,48**	**74,48**	**46,82**	**0,41**	**277,55**	**717,50**	**193,93**	**10,73**	**1536,54**	**205,53**	**17,46**	**316,5**
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета рубленная из птицы	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,7
2	Рис припущенный *	512 (21)	120	2,362	2,866	27,086	144	0,12	0,02	0,00	10,08	0,05	9,80	57,11	18,62	0,42	35,90	64,35	5,54	18,3
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза , морковь, лук репчатый)	(25)	30	0,417	2,532	2,486	34	0,01	0,01	9,73	0,00	0,00	4,80	12,13	4,40	0,17	37,06	4,47	0,83	7,7
4	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	8,8
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	0,0
6	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,346	5,654	26,969	172	0,03	0,05	0,06	12,81	0,10	29,90	51,85	15,19	0,55	73,67	4,91	1,91	7,4
	Итого за завтрак:		**520**	**19,047**	**20,193**	**83,852**	**593**	**0,33**	**0,19**	**10,58**	**63,50**	**0,25**	**154,58**	**331,84**	**77,58**	**3,34**	**452,15**	**98,97**	**22,31**	**110,1**
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	80	0,992	3,840	6,355	64	0,02	0,01	19,04	0,00	0,00	30,98	23,21	11,41	0,46	192,30	2,17	1,26	9,3
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим	140 (21)	250	2,294	2,170	17,679	99	0,08	0,06	10,69	7,22	0,03	21,42	65,44	25,15	0,92	399,30	56,09	0,26	28,5
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	17,4
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	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,4
6	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,9
7	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	0,0
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	0,0

9	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,0
	Итого за обед:		923	29,944	30,771	114,039	853	0,62	0,86	45,62	42,89	0,17	317,41	591,78	159,32	10,85	1674,37	316,32	27,23	156,2
	Итого за день:			48,991	50,964	197,890	1446	0,95	1,05	56,20	106,38	0,42	472,00	923,63	236,91	14,19	2126,52	415,30	49,54	266,3

Всего: 14011 : 10 = 1401 ккал

Всего: 469,712 : 10 = 46,971 грамм белка

Всего: 482,018 : 10 = 48,202 грамм жира

Всего: 1970,878 : 10 = 197,088 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 №

18 - Сборник рецептур на торты,пироженое,бул.изделия 2000г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
25 - Технико-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № сош 2 г.Сергиев Посада - Загорское
_____ Т.Н. Ананьева
«12» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
_____ Н.А. Вотинова
«АБВГД» _____ 20__ г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2смена) общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024г.
стоимостью 414-00 руб.

№	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.	D,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мк
	1 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	70	1,607	2,970	7,568	63	0,06	0,06	23,57	0,00	0,00	20,91	37,13	21,21	0,88	272,38	39,38	1,07	18,6
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	22,5
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	17,4
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	0,7
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	0,1
6	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,1
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,4
8	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(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	0,0
9	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	0,0
10	Туесочек сдобный с ягодой	(25)	50	1,986	3,301	21,173	122	0,02	0,02	0,68	11,80	0,08	9,29	21,77	4,20	0,38	32,97	7,43	1,48	4,8
	Итого за обед:		**876**	**27,208**	**27,632**	**110,435**	**799**	**0,59**	**1,52**	**66,34**	**3685,19**	**0,19**	**175,16**	**528,22**	**131,93**	**9,62**	**1093,99**	**352,55**	**30,49**	**230,9**
	Полдник																			
1	Сырники из творога	294 (12)	100	14,295	9,453	19,241	219	0,04	0,21	0,19	0,04	0,17	137,35	188,51	20,40	0,58	101,11	42,98	26,10	30,85
2	Молоко сгущеное 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	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 (груша)	(12)	1/115	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
	Итого за полдник:		**435**	**20,147**	**15,150**	**56,383**	**442**	**0,28**	**0,73**	**14,00**	**168,57**	**1,52**	**375,86**	**373,66**	**56,97**	**3,53**	**525,66**	**57,67**	**29,44**	**74,27**

	Итого за день:			**47,356**	**42,782**	**166,818**	**1242**	**0,88**	**2,25**	**80,34**	**3853,75**	**1,71**	**551,03**	**901,88**	**188,90**	**13,14**	**1619,65**	**410,23**	**59,93**	**305,**
	2 день																			
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(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,
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,
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,
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,
5	Жаркое по-домашнему из говядины 60/150	436 (21)	210	16,193	17,101	18,582	293	0,15	0,18	10,74	0,02	0,00	29,27	226,36	45,69	3,39	866,03	81,85	1,70	89,
6	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,
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,
8	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,
	Итого за обед:		**847**	**32,401**	**29,266**	**113,388**	**847**	**0,47**	**0,33**	**22,25**	**12,09**	**0,13**	**115,53**	**449,68**	**108,09**	**7,72**	**1476,62**	**203,53**	**8,42**	**147,**
	Полдник																			
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	24,3
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	8,8
3	Фруккты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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	132,3
	Итого за полдник:		**425**	**11,773**	**18,300**	**50,384**	**413**	**0,17**	**0,21**	**41,89**	**24,65**	**0,19**	**272,47**	**240,58**	**44,11**	**1,57**	**440,79**	**56,52**	**11,00**	**165,4**
	Итого за день:			**44,174**	**47,566**	**163,773**	**1260**	**0,64**	**0,54**	**64,14**	**36,74**	**0,32**	**388,00**	**690,26**	**152,20**	**9,29**	**1917,41**	**260,05**	**19,42**	**312,9**
	3 день																			
	Обед																			
1	Помидоры соленые порциями	Т/24 (12)	60	0,558	0,056	2,008	11	0,01	0,01	9,00	0,00	0,00	6,00	21,00	9,00	0,48	151,20	0,00	0,36	0,0
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	21,5
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	13,1
4	Плов из говядины 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,3
5	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
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	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
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	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,266	8,549	29,680	209	0,05	0,06	0,05	43,37	0,30	20,89	53,59	9,42	0,86	133,68	3,59	4,05	32,30

	Итого за обед:		**823**	**26,584**	**34,390**	**100,336**	**817**	**0,40**	**0,31**	**31,07**	**58,40**	**0,35**	**125,54**	**442,17**	**110,58**	**6,70**	**1103,10**	**139,90**	**13,84**	**152,**
	Полдник																			
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,
2	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,
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	1/180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,
	Итого за полдник:		**440**	**13,806**	**13,682**	**52,506**	**388**	**0,19**	**0,39**	**109,22**	**40,04**	**0,18**	**320,61**	**282,35**	**61,58**	**1,48**	**720,31**	**16,30**	**6,94**	**51,**
	Итого за день:			**40,390**	**48,072**	**152,842**	**1206**	**0,59**	**0,70**	**140,29**	**98,44**	**0,53**	**446,15**	**724,52**	**172,16**	**8,18**	**1823,42**	**156,20**	**20,78**	**203,**
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,
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,
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,
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	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,
6	Фрикадельки рыбные с том. соусом 2/50/30	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,
7	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,
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,
9	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,
10	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,
	Итого за обед:		**973**	**29,712**	**29,807**	**115,498**	**849**	**0,51**	**0,49**	**121,79**	**84,53**	**8,06**	**236,43**	**506,58**	**128,35**	**6,58**	**1815,53**	**340,98**	**37,11**	**363,**
	Полдник																			
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,
2	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,
3	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,
	Итого за полдник:		**490**	**15,441**	**17,635**	**59,243**	**457**	**0,12**	**0,18**	**9,92**	**24,66**	**0,23**	**297,43**	**279,80**	**56,48**	**5,30**	**527,50**	**65,06**	**15,04**	**76,**
	Итого за день:			**45,152**	**47,442**	**174,741**	**1307**	**0,63**	**0,67**	**131,71**	**109,19**	**8,29**	**533,86**	**786,38**	**184,84**	**11,88**	**2343,03**	**406,05**	**52,15**	**439,**
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	90	0,965	8,519	6,201	105	0,01	0,03	3,24	0,00	0,00	36,31	32,51	16,10	1,06	193,87	113,21	3,23	18,
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,
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,

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,
5	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,
7	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	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,
9	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,
	Итого за обед:		**892**	**31,590**	**30,274**	**115,567**	**861**	**0,52**	**0,27**	**18,94**	**79,83**	**0,09**	**147,42**	**502,47**	**218,61**	**9,61**	**1339,53**	**378,19**	**22,56**	**165,**
	Полдник																			
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,
2	Молоко сгущеное 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,
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,
4	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,
5	Плюшка новомосковская *	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,
	Итого за полдник:		**562**	**22,413**	**18,657**	**89,185**	**614**	**0,15**	**0,44**	**17,90**	**63,83**	**0,50**	**285,51**	**349,37**	**59,21**	**5,12**	**671,24**	**89,12**	**33,82**	**64,**
	Итого за день:			**54,003**	**48,931**	**204,752**	**1475**	**0,67**	**0,71**	**36,84**	**143,67**	**0,59**	**432,93**	**851,84**	**277,82**	**14,72**	**2010,76**	**467,31**	**56,38**	**230,**

	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	164,41	23,84	1,69	23,0
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	26,1
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	21,8
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	1,4
5	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
6	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	170	13,739	13,008	24,624	271	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	2,05	0,60	0,08	0,23	109,11	0,00	0,0
7	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	0,5
8	Напиток "Садовая ягода" .	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,4
9	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,0
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,0
	Итого за обед:		**838**	**26,809**	**29,393**	**96,500**	**758**	**0,40**	**0,23**	**18,52**	**18,02**	**0,06**	**202,78**	**337,98**	**108,12**	**5,30**	**990,69**	**302,06**	**8,93**	**74,9**
	Полдник																			
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,6

2	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	18,8
3	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	11,4
	Итого за полдник:		**430**	**16,116**	**12,967**	**52,507**	**391**	**0,27**	**0,55**	**13,70**	**114,70**	**1,83**	**392,53**	**325,15**	**50,81**	**4,03**	**420,35**	**13,00**	**16,12**	**47,9**
	Итого за день:			**42,925**	**42,360**	**149,007**	**1149**	**0,67**	**0,78**	**32,23**	**132,73**	**1,88**	**595,31**	**663,13**	**158,93**	**9,33**	**1411,04**	**315,06**	**25,05**	**122,8**
	2 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	20,45	30,47	13,58	0,60	176,10	45,82	2,60	18,3
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	19,9
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	30	7,092	6,353	0,000	86	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	13,52	80,47	9,76	1,20	130,10	107,08	0,00	26,2
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	1,4
5	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
6	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,936	13,339	34,213	395	0,55	0,22	1,65	0,02	0,00	31,79	310,37	140,02	5,35	495,51	75,81	5,20	50,3
7	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,9
8	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,0
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,0
	Итого за обед:		**863**	**30,207**	**32,659**	**94,079**	**861**	**0,90**	**0,42**	**22,79**	**18,04**	**0,06**	**232,40**	**624,33**	**232,50**	**10,23**	**1333,06**	**259,06**	**13,06**	**118,7**
	Полдник																			
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	0,0
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	29,9
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	1/200	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	29,9
	Итого за полдник:		**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**	**59,9**
	Итого за день:			**50,030**	**53,284**	**154,661**	**1368**	**1,14**	**0,94**	**144,09**	**62,11**	**0,40**	**605,27**	**995,60**	**304,90**	**12,12**	**2129,61**	**275,08**	**30,36**	**178,6**
	3 день																			
	Обед																			
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	80	0,831	10,065	6,131	118	0,04	0,03	3,58	0,00	0,00	16,04	30,05	13,09	0,51	208,46	59,63	3,32	20,4
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	27,2
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	13,1
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	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	200	13,828	10,975	11,440	200	0,13	0,08	18,31	0,04	0,00	45,50	167,07	43,99	2,09	588,63	39,05	16,87	119,87
6	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(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

7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Печенье " Овсяное"	(12)	40	1,271	5,328	20,336	134	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
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	42,40	43,80	12,80	0,58	53,80	4,40	2,40	0,00
	Итого за обед:		**831**	**28,168**	**32,361**	**99,658**	**803**	**0,66**	**0,25**	**48,71**	**12,06**	**0,06**	**205,96**	**445,61**	**149,72**	**7,26**	**1359,52**	**180,83**	**24,30**	**180,07**
	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	38,69
2	Молоко сгущеное 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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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
5	Бантики с курагой	(18)	65	3,006	2,879	25,319	139	0,03	0,04	0,28	0,02	0,09	21,51	52,57	15,25	0,76	193,59	13,06	3,22	8,39
	Итого за полдник:		**555**	**25,801**	**19,159**	**83,831**	**611**	**0,16**	**0,51**	**13,59**	**74,26**	**0,43**	**338,64**	**444,60**	**89,66**	**5,78**	**865,52**	**83,44**	**36,76**	**71,23**
	Итого за день:			**53,969**	**51,520**	**183,489**	**1414**	**0,82**	**0,76**	**62,30**	**86,32**	**0,49**	**544,60**	**890,21**	**239,38**	**13,04**	**2225,04**	**264,27**	**61,07**	**251,30**
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	70	0,945	3,012	2,683	42	0,03	0,03	11,40	0,00	0,00	15,98	25,82	9,70	0,62	112,76	1,50	1,10	6,21
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	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 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75	82,38
6	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	2,91
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 " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,6
	Итого за обед:		**818**	**22,719**	**29,604**	**102,293**	**766**	**0,47**	**0,27**	**34,11**	**24,93**	**0,17**	**155,45**	**421,41**	**117,96**	**6,39**	**939,48**	**85,10**	**11,64**	**116,9**
	Полдник																			
1	Пицца "Маргарита"	(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	15,2
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	0,0
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	1/180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,9
	Итого за полдник:		**540**	**16,746**	**16,678**	**50,312**	**418**	**0,13**	**0,25**	**110,94**	**5,83**	**0,61**	**564,30**	**376,88**	**64,84**	**2,30**	**517,16**	**20,44**	**10,86**	**42,2**
	Итого за день:			**39,465**	**46,282**	**152,606**	**1185**	**0,60**	**0,52**	**145,05**	**30,76**	**0,78**	**719,75**	**798,28**	**182,80**	**8,69**	**1456,64**	**105,55**	**22,50**	**159,1**
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	80	0,992	3,840	6,355	64	0,02	0,01	19,04	0,00	0,00	30,98	23,21	11,41	0,46	192,30	2,17	1,26	9,3

2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим	140 (21)	250	2,294	2,170	17,679	99	0,08	0,06	10,69	7,22	0,03	21,42	65,44	25,15	0,92	399,30	56,09	0,26	28,55
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)	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	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45
6	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
7	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
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	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,00
	Итого за обед:		**923**	**29,944**	**30,771**	**114,039**	**853**	**0,62**	**0,86**	**45,62**	**42,89**	**0,17**	**317,41**	**591,78**	**159,32**	**10,85**	**1674,37**	**316,32**	**27,23**	**156,25**
	Полдник																			
1	Горячий щоколад	412 (25)	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,24
2	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	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:		**400**	**12,856**	**14,877**	**83,131**	**518**	**0,70**	**1,16**	**29,05**	**324,35**	**4,84**	**292,59**	**269,23**	**47,04**	**3,72**	**532,79**	**16,48**	**7,64**	**59,09**
	Итого за день:			**42,800**	**45,648**	**197,169**	**1371**	**1,32**	**2,02**	**74,67**	**367,24**	**5,00**	**610,01**	**861,01**	**206,36**	**14,57**	**2207,15**	**332,80**	**34,87**	**215,34**

Всего: 12730 : 10 = 1273 ккал

Всего: 457,974 : 10 = 45,797 грамм белка

Всего: 458,213 : 10 = 45,821 грамм жира

Всего: 1694,284 : 10 = 169,428 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
18 - Сборник рецептур на торты,пироженое,бул.изделия 2000г
21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
25 - Технико-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО: СШ 21 им В.Ксаниминова-Заярского
Директор МБОУ СШ № 10 Шелестов С
«19» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А. Вотинова
"___" _____ 20__ г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1смена) общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024г.
стоимостью 414-00 руб.

№	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																			
	Завтрак																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 40	(1)	70	8,736	7,731	18,302	178	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша "Полезная" (пшенно-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
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/115	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
5	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
	Итого за завтрак:		**685**	**21,007**	**20,361**	**100,181**	**668**	**0,49**	**0,68**	**13,61**	**193,49**	**1,79**	**661,15**	**541,94**	**106,16**	**5,63**	**623,33**	**71,98**	**17,53**	**56,04**
	Обед																			
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	110	2,525	4,666	11,892	100	0,09	0,10	37,04	0,00	0,00	32,86	58,34	33,32	1,39	428,02	61,89	1,68	29,29
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	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	Печень по-строгановски 75/75	431 (21)	150	16,829	14,041	10,345	235	0,26	1,96	15,82	5471,35	0,00	39,14	327,89	23,25	7,01	320,52	134,52	41,37	234,15
6	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
7	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
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	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 обед:		**1013**	**31,755**	**30,682**	**135,577**	**945**	**0,69**	**2,20**	**70,41**	**5502,74**	**0,15**	**196,51**	**670,24**	**143,41**	**12,57**	**1423,36**	**373,06**	**46,61**	**311,**
	Итого за день:			**52,762**	**51,043**	**235,758**	**1613**	**1,18**	**2,88**	**84,02**	**5696,23**	**1,94**	**857,66**	**1212,18**	**249,58**	**18,20**	**2046,70**	**445,04**	**64,14**	**367,**
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,
3	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,
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,
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	8,4
6	Печенье " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,6
	Итого за завтрак:		**740**	**19,643**	**21,253**	**105,415**	**692**	**0,62**	**0,16**	**19,16**	**22,89**	**0,17**	**143,28**	**360,05**	**105,97**	**7,36**	**861,66**	**185,50**	**19,83**	**107,6**
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	110	3,495	4,015	3,268	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,21	0,32	0,07	0,01	0,03	13,52	1,22	2,1
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	27,2
3	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
4	Жаркое по-домашнему из говядины 50/180	436 (21)	230	14,296	15,962	22,299	290	0,17	0,18	12,89	0,03	0,00	27,84	213,86	47,90	3,21	945,07	47,49	2,06	88,9
5	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	1,4
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	0,0
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,9
	Итого за обед:		**898**	**27,386**	**25,721**	**118,650**	**816**	**0,48**	**0,29**	**25,40**	**12,09**	**0,13**	**107,86**	**384,62**	**104,53**	**6,77**	**1472,29**	**103,95**	**9,35**	**130,22**
	Итого за день:			**47,030**	**46,975**	**224,065**	**1507**	**1,09**	**0,45**	**44,56**	**34,98**	**0,30**	**251,14**	**744,66**	**210,50**	**14,12**	**2333,95**	**289,45**	**29,18**	**237,83**
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	160	14,184	18,693	2,811	236	0,10	0,59	0,97	41,20	2,77	120,39	272,94	20,00	3,16	225,52	64,64	37,81	74,31
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	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,33
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 (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:		**590**	**20,342**	**28,574**	**67,791**	**610**	**0,30**	**0,77**	**14,48**	**109,17**	**3,08**	**242,13**	**439,61**	**64,88**	**7,66**	**826,15**	**74,35**	**42,89**	**122,89**

	Обед																			
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,
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,
3	Плов из говядины 50/180	443 (21)	230	15,543	18,426	41,857	395	0,23	0,13	1,69	0,02	0,00	22,39	225,06	50,40	2,70	343,52	60,16	10,50	83,
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,
5	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,
6	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,
7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,
8	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,
	Итого за обед:		**893**	**24,845**	**36,340**	**116,837**	**894**	**0,48**	**0,31**	**26,15**	**18,09**	**0,46**	**145,05**	**446,46**	**123,01**	**6,42**	**1055,43**	**170,33**	**21,60**	**157,**
	Итого за день:			**45,187**	**64,914**	**184,628**	**1503**	**0,78**	**1,08**	**40,63**	**127,26**	**3,53**	**387,17**	**886,07**	**187,89**	**14,08**	**1881,57**	**244,68**	**64,49**	**280,**
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	1,30	0,38	0,05	0,15	69,39	0,80	0,
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,
3	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,
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,
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,
6	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,
7	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,
	Итого за завтрак:		**740**	**20,814**	**22,497**	**104,779**	**705**	**0,27**	**0,10**	**13,58**	**15,21**	**0,15**	**110,77**	**232,56**	**73,73**	**6,03**	**645,07**	**211,98**	**4,82**	**31,**
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,4
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	26,1
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	13,1
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	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	0,7
6	Фрикадельки рыбные с том. соусом (горбуша) 2/50/30	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,5
7	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	45,5
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	0,1
9	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	15,2
10	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	0,0

	Итого за обед:		**1023**	**29,350**	**30,373**	**121,542**	**877**	**0,53**	**0,50**	**131,45**	**86,26**	**8,07**	**251,63**	**516,89**	**136,37**	**6,77**	**1993,59**	**340,71**	**37,71**	**369,4**
	Итого за день:			**50,163**	**52,869**	**226,320**	**1582**	**0,81**	**0,61**	**145,03**	**101,47**	**8,22**	**362,40**	**749,45**	**210,10**	**12,80**	**2638,67**	**552,69**	**42,53**	**400,7**
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	190	21,063	16,680	36,222	379	0,07	0,35	2,58	23,78	0,58	217,70	293,56	38,38	1,50	239,24	79,75	37,42	47,4
2	Молоко сгущеное 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	6,9
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)	(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	8,4
5	Плюшка новомосковская *	1 (25)	70	4,720	4,289	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,97	8,67	0,64	66,30	30,51	4,47	13,2
	Итого за завтрак:		**610**	**27,783**	**22,913**	**104,813**	**737**	**0,16**	**0,50**	**15,46**	**59,86**	**0,64**	**319,85**	**411,91**	**67,48**	**5,56**	**711,13**	**114,17**	**42,80**	**76,0**
	Обед																			
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	21,0
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,3
3	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	0,3
4	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/60	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,5
5	Каша гречневая рассыпчатая	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	16,9
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	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,0
	Итого за обед:		**962**	**31,846**	**29,568**	**136,282**	**939**	**0,65**	**0,27**	**19,59**	**82,36**	**0,10**	**175,75**	**559,65**	**257,60**	**10,75**	**1442,26**	**346,81**	**26,70**	**170,1**
	Итого за день:			**59,630**	**52,480**	**241,095**	**1675**	**0,81**	**0,77**	**35,05**	**142,22**	**0,74**	**495,60**	**971,56**	**325,07**	**16,31**	**2153,40**	**460,98**	**69,50**	**246,2**
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Плов мясной 50/150 *	403 (12)	200	11,750	14,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,0
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	0,0
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	0,0
4	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	12,0
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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	132,3
	Итого за завтрак:		**590**	**17,783**	**17,684**	**88,814**	**672**	**0,62**	**0,17**	**40,02**	**0,05**	**0,02**	**96,53**	**295,52**	**82,37**	**3,97**	**571,18**	**88,92**	**13,10**	**200,4**
	Обед																			
1	Салат из соленых или консервированных огурцов	17 (21)	100	0,725	4,800	2,492	56	0,02	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61	140,46	1,44	1,59	7,3
2	Суп из овощей с фасолью, перцем	144 (21)	250	2,738	3,500	11,590	89	0,08	0,06	17,87	12,02	0,06	39,41	73,27	23,50	1,09	377,57	56,22	2,01	22,0
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	13,1

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,[illegible]
5	Оладьи из горбуши	(0)	100	15,473	13,921	8,631	222	0,14	0,13	1,01	15,38	9,65	32,43	174,81	26,98	0,85	279,44	132,69	37,66	332,[illegible]
6	Картофель отварной	470 (12)	100	1,611	2,430	14,220	85	0,09	0,06	8,00	8,40	0,04	11,70	51,81	20,14	0,81	472,25	27,53	0,27	26,[illegible]
7	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,642	2,256	7,571	57	0,03	0,04	17,53	6,73	0,03	44,30	31,92	16,06	0,65	272,12	30,43	0,32	10,[illegible]
8	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,[illegible]
9	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,[illegible]
10	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	70	4,706	6,820	41,384	246	0,04	0,05	0,06	0,09	0,19	22,63	55,57	8,51	0,72	68,22	19,29	6,19	15,[illegible]
	Итого за обед:		**950**	**31,941**	**37,735**	**116,021**	**931**	**0,50**	**0,40**	**50,19**	**45,62**	**9,96**	**228,17**	**519,90**	**133,52**	**7,15**	**1736,92**	**321,53**	**48,06**	**427,7[illegible]**
	Итого за день:			**48,723**	**65,419**	**204,835**	**1603**	**1,12**	**0,57**	**90,21**	**45,67**	**9,99**	**324,70**	**815,43**	**215,90**	**11,12**	**2308,10**	**410,44**	**61,17**	**628,1[illegible]**

	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак 2																			
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	22,4[illegible]
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,6[illegible]
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	18,8[illegible]
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	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	11,4[illegible]
	Итого за завтрак 2:		**690**	**23,650**	**22,108**	**90,889**	**657**	**0,41**	**0,72**	**14,36**	**200,69**	**1,94**	**549,29**	**541,83**	**91,39**	**6,20**	**656,57**	**64,62**	**49,22**	**70,3[illegible]**
	Обед																			
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	38,3[illegible]
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	26,1[illegible]
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	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
5	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
6	Напиток "Садовая ягода" .	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	Итого за обед:		**885**	**24,510**	**29,207**	**109,887**	**800**	**0,44**	**0,21**	**17,75**	**15,03**	**0,06**	**227,32**	**313,46**	**118,00**	**4,96**	**1011,86**	**251,92**	**12,35**	**67,17**
	Итого за день:			**48,159**	**51,315**	**200,776**	**1458**	**0,85**	**0,93**	**32,11**	**215,73**	**2,00**	**776,61**	**855,29**	**209,39**	**11,16**	**1668,43**	**316,53**	**61,57**	**137,50**
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные в соусе (горбуша) 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,
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,
4	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,
5	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,
6	Фрукты свежэие (мандарин)	(0)	1/100	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,
	Итого за завтрак:		**720**	**19,922**	**25,024**	**93,708**	**680**	**0,42**	**0,30**	**52,49**	**41,09**	**7,55**	**158,66**	**342,30**	**91,53**	**4,02**	**1266,98**	**195,96**	**33,31**	**421,**
	Обед																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,
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,
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,
4	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/180	(25)	240	18,183	13,580	40,720	457	0,58	0,24	1,86	0,03	0,00	34,32	343,26	162,23	6,11	541,50	76,14	5,84	52,
5	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,
6	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,
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,
	Итого за обед:		**910**	**29,717**	**31,565**	**108,722**	**937**	**1,00**	**0,43**	**21,08**	**12,04**	**0,06**	**235,88**	**661,67**	**261,49**	**11,16**	**1398,00**	**221,16**	**14,22**	**114,**
	Итого за день:			**49,639**	**56,589**	**202,430**	**1617**	**1,41**	**0,73**	**73,57**	**53,13**	**7,61**	**394,54**	**1003,96**	**353,02**	**15,18**	**2664,98**	**417,13**	**47,53**	**536,**
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	200	24,875	16,745	33,814	385	0,08	0,38	0,33	18,07	0,45	240,26	343,51	40,44	1,45	180,34	83,34	42,34	51,
2	Молоко сгущеное 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,
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,
4	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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,
5	Бантики с курагой	(18)	75	3,469	3,321	29,214	161	0,03	0,05	0,32	0,03	0,11	24,82	60,66	17,60	0,87	223,37	15,07	3,71	9,
	Итого за завтрак:		**630**	**30,704**	**22,485**	**96,277**	**710**	**0,18**	**0,56**	**13,69**	**63,09**	**0,56**	**361,41**	**484,55**	**79,92**	**5,76**	**827,31**	**102,77**	**47,11**	**78,**
	Обед																			
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	100	1,039	12,581	7,664	148	0,05	0,03	4,47	0,00	0,00	20,05	37,57	16,36	0,64	260,57	74,54	4,15	25,57
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	Рагу из куриной грудки 60/180(картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	240	16,582	13,168	13,695	240	0,16	0,10	21,73	0,05	0,00	52,86	199,89	52,39	2,49	704,68	41,09	20,23	143,75
4	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(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
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
6	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
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00

	Итого за обед:		**895**	**27,609**	**36,093**	**108,736**	**870**	**0,76**	**0,27**	**52,93**	**12,06**	**0,06**	**252,50**	**482,68**	**170,26**	**7,68**	**1543,51**	**145,67**	**31,69**	**196,**
	Итого за день:			**58,314**	**58,578**	**205,013**	**1581**	**0,94**	**0,83**	**66,62**	**75,16**	**0,61**	**613,91**	**967,22**	**250,17**	**13,44**	**2370,82**	**248,45**	**78,80**	**274,**
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,13	0,13	0,97	10,57	0,12	39,47	150,88	20,63	1,80	247,88	20,96	3,04	45,1
2	Макаронные изделия	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	12,5
3	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	0,4
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	0,0
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	0,0
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,3
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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	132,3
	Итого за завтрак:		**700**	**21,359**	**23,274**	**106,703**	**722**	**0,39**	**0,22**	**40,55**	**25,71**	**0,27**	**140,30**	**354,26**	**87,45**	**5,09**	**668,27**	**149,55**	**6,20**	**197,6**
	Обед																			
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,8
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	21,5
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	0,7
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	0,3
5	Плов из мясной 70/180 *	403 (12)	250	15,687	20,980	42,756	522	0,59	0,15	2,25	0,02	0,00	27,09	248,66	59,10	2,46	396,15	76,37	12,18	70,1
6	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	2,9
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 " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,6
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	0,0
	Итого за обед:		**917**	**23,934**	**33,641**	**124,654**	**996**	**0,97**	**0,33**	**38,83**	**24,94**	**0,17**	**229,41**	**519,41**	**153,13**	**7,16**	**1110,88**	**108,40**	**19,11**	**107,14**
	Итого за день:			**45,293**	**56,915**	**231,357**	**1718**	**1,35**	**0,56**	**79,38**	**50,65**	**0,44**	**369,71**	**873,66**	**240,58**	**12,25**	**1779,15**	**257,95**	**25,31**	**304,80**
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета рубленная из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
2	Рис припущенный *	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,91
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза , морковь, лук репчатый)	(25)	30	0,417	2,532	2,486	34	0,01	0,01	9,73	0,00	0,00	4,80	12,13	4,40	0,17	37,06	4,47	0,83	7,78

4	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	8,8
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	0,0
6	Мучное кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,346	5,654	26,969	172	0,03	0,05	0,06	12,81	0,10	29,90	51,85	15,19	0,55	73,67	4,91	1,91	7,4
	Итого за завтрак:		**560**	**20,829**	**21,788**	**91,236**	**644**	**0,36**	**0,20**	**10,64**	**67,79**	**0,27**	**160,70**	**359,80**	**84,39**	**3,59**	**482,29**	**117,43**	**25,16**	**122,2**
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	110	1,365	5,280	8,739	88	0,02	0,02	26,18	0,00	0,00	42,60	31,91	15,69	0,64	264,41	2,98	1,73	12,7
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим	140 (21)	250	2,294	2,170	17,679	99	0,08	0,06	10,69	7,22	0,03	21,42	65,44	25,15	0,92	399,30	56,09	0,26	28,5
3	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
4	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,388	10,678	6,807	189	0,33	0,75	2,92	14,97	0,00	21,39	240,71	30,89	5,46	316,72	105,33	26,07	64,3
5	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	45,5
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	0,0
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	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,0
	Итого за обед:		**1023**	**30,431**	**31,114**	**132,648**	**932**	**0,79**	**1,01**	**55,42**	**50,62**	**0,18**	**356,99**	**660,06**	**183,40**	**12,29**	**1906,50**	**283,91**	**33,06**	**162,7**
	Итого за день:			**51,260**	**52,902**	**223,883**	**1577**	**1,15**	**1,21**	**66,05**	**118,41**	**0,45**	**517,69**	**1019,86**	**267,79**	**15,88**	**2388,79**	**401,34**	**58,22**	**284,9**
	6 день																			
	Завтрак																			
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	21,0
2	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	0,0
3	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	0,4
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	0,0
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	0,0
6	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	10,0
	Итого за завтрак:		**620**	**21,768**	**31,271**	**87,839**	**720**	**0,14**	**0,06**	**5,13**	**0,02**	**0,02**	**91,95**	**128,58**	**45,75**	**3,37**	**371,85**	**276,83**	**7,60**	**31,4**
	Обед																			
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	24,63	46,48	16,47	0,72	221,30	83,72	4,25	24,61
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	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	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
5	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,163	2,630	12,746	127	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	115,93	18,66	1,60	335,76	4,65	14,81	84,43
6	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
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	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	0,0
9	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	0,0
	Итого за обед:		995	28,741	30,690	123,049	883	0,51	0,22	26,36	31,37	0,21	184,90	568,27	126,86	7,05	1246,61	258,84	38,50	147,9
	Итого за день:			50,509	61,961	210,888	1603	0,65	0,28	31,49	31,39	0,23	276,85	696,85	172,61	10,41	1618,47	535,67	46,10	179,3

Всего: 19037 : 12 = 1586 ккал

Всего: 606,668 : 12 = 50,556 грамм белка

Всего: 693,961 : 12 = 57,830 грамм жира

Всего: 2591,049 : 12 = 215,921 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 №

18 - Сборник рецептур на торты,пироженое,бул.изделия 2000г

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

25 - Технико-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 21 имени В.Ф. Маслова - Хмелевского
Ст. лейтенант С.В
«19» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "АБВГД"
Н.А. Вотинова
«" ООО 20__ г.
«АБВГД»
ИНН 8603227207

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (2смена) общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024г.
стоимостью 414-00 руб.

№	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	Закуска овощная по-болгарски	(0)	100	2,295	4,242	10,811	91	0,08	0,09	33,68	0,00	0,00	29,87	53,04	30,29	1,26	389,11	56,26	1,53	26,63
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	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	0,18
5	Печень по-строгановски 75/75	431 (21)	150	16,829	14,041	10,345	235	0,26	1,96	15,82	5471,35	0,00	39,14	327,89	23,25	7,01	320,52	134,52	41,37	234,15
6	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
7	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(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
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	Туесочек сдобный с ягодной начинкой	(25)	50	1,986	3,301	21,173	122	0,02	0,02	0,68	11,80	0,08	9,29	21,77	4,20	0,38	32,97	7,43	1,48	4,8
	Итого за обед:		996	**30,723**	**30,284**	134,413	**933**	**0,79**	**2,18**	**81,71**	**5511,49**	**0,20**	**216,27**	**664,34**	**161,46**	**12,43**	**1307,54**	**360,64**	**44,75**	**301,5**
	Полдник																			
1	Сырники из творога	294 (12)	100	14,295	9,453	19,241	219	0,04	0,21	0,19	0,04	0,17	137,35	188,51	20,40	0,58	101,11	42,98	26,10	30,8
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	39,03	0,00	0,00	0,0
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	26,4
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	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	10,5
	Итого за полдник:		450	**18,806**	**13,276**	**63,548**	**449**	**0,27**	**0,64**	**13,51**	**132,57**	**1,52**	**322,63**	**331,97**	**54,41**	**3,73**	**500,44**	**55,92**	**28,85**	**67,8**
	Итого за день:			**49,529**	**43,560**	**197,961**	**1382**	**1,06**	**2,82**	**95,23**	**5644,06**	**1,72**	**538,90**	**996,31**	**215,87**	**16,17**	**1807,98**	**416,56**	**73,60**	**369,3**

	2 день																				
	Обед																				
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	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)	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	Жаркое по-домашнему из говядины 60/180	436 (21)	240	16,631	18,053	22,299	318	0,18	0,20	12,89	0,03	0,00	29,09	239,70	50,93	3,58	987,82	48,48	2,06	97,55
6	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
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	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,96
	Итого за обед:		**918**	**34,131**	**31,683**	**118,353**	**895**	**0,50**	**0,35**	**25,40**	**12,09**	**0,13**	**118,01**	**464,07**	**114,06**	**7,94**	**1601,77**	**175,09**	**9,24**	**156,14**
	Полдник																				
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 (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 полдник:		**445**	**11,502**	**18,157**	**54,457**	**427**	**0,14**	**0,20**	**15,89**	**24,65**	**0,19**	**256,67**	**236,78**	**43,91**	**4,11**	**619,39**	**58,37**	**11,23**	**41,60**
	Итого за день:			**45,633**	**49,840**	**172,810**	**1322**	**0,64**	**0,55**	**41,28**	**36,74**	**0,32**	**374,68**	**700,85**	**157,97**	**12,05**	**2221,16**	**233,46**	**20,47**	**197,74**
	3 день																				
	Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
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	13,1
4	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	91,9
5	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	1,5
6	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
7	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,266	8,549	29,680	209	0,05	0,06	0,05	43,37	0,30	20,89	53,59	9,42	0,86	133,68	3,59	4,05	32,3
	Итого за обед:		**915**	**30,432**	**41,703**	**122,016**	**985**	**0,56**	**0,38**	**23,16**	**55,42**	**0,57**	**160,10**	**541,09**	**138,87**	**7,95**	**1229,51**	**214,47**	**19,38**	**185,0**
	Полдник																				
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	0,0

2	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,8
3	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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	132,3
	Итого за полдник:		**360**	**12,770**	**9,270**	**42,262**	**304**	**0,17**	**0,36**	**39,25**	**40,09**	**0,08**	**299,74**	**251,02**	**48,05**	**0,79**	**491,32**	**23,65**	**3,48**	**142,1**
	Итого за день:			**43,202**	**50,973**	**164,278**	**1289**	**0,74**	**0,74**	**62,41**	**95,52**	**0,65**	**459,84**	**792,11**	**186,92**	**8,74**	**1720,83**	**238,12**	**22,86**	**327,2**
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,4
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	26,1
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	13,1
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	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	0,7
6	Фрикадельки рыбные с том. соусом (горбуша) 2/50/30	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,5
7	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	45,5
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	0,1
9	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	15,2
10	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
	Итого за обед:		**1053**	**30,396**	**30,567**	**132,569**	**927**	**0,62**	**0,52**	**131,45**	**86,26**	**8,07**	**275,63**	**564,89**	**150,77**	**7,52**	**2050,59**	**340,71**	**37,71**	**369,4**
	Полдник																			
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	55,7
2	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	8,8
3	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	11,4
	Итого за полдник:		**490**	**15,441**	**17,635**	**59,243**	**457**	**0,12**	**0,18**	**9,92**	**24,66**	**0,23**	**297,43**	**279,80**	**56,48**	**5,30**	**527,50**	**65,06**	**15,04**	**76,0**
	Итого за день:			**45,837**	**48,202**	**191,812**	**1384**	**0,74**	**0,70**	**141,36**	**110,93**	**8,30**	**573,06**	**844,69**	**207,26**	**12,82**	**2578,10**	**405,78**	**52,75**	**445,4**
	5 день																			
	Обед																			
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	21,0
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,3
3	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
4	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,8
5	Каша гречневая рассыпчатая	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	16,9
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	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,0
	Итого за обед:		**943**	**29,432**	**28,193**	**134,240**	**908**	**0,64**	**0,27**	**20,30**	**82,35**	**0,10**	**172,79**	**537,87**	**253,19**	**10,51**	**1378,66**	**335,41**	**23,64**	**153,5**
	Полдник																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,128	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,61	229,16	309,01	40,40	1,57	251,83	83,94	39,39	49,9
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	40	2,873	3,798	21,223	131	0,04	0,18	1,60	72,00	0,00	116,00	96,00	11,60	0,09	144,00	3,60	1,20	13,8
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)	(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	8,4
5	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,4
	Итого за полдник:		**620**	**28,980**	**24,464**	**106,475**	**762**	**0,17**	**0,60**	**16,38**	**97,09**	**0,65**	**383,50**	**461,08**	**72,82**	**5,50**	**776,78**	**111,45**	**44,09**	**81,6**
	Итого за день:			**58,412**	**52,657**	**240,716**	**1670**	**0,81**	**0,87**	**36,68**	**179,44**	**0,76**	**556,29**	**998,95**	**326,01**	**16,01**	**2155,44**	**446,86**	**67,73**	**235,2**
	Итого за неделю:			**242,612**	**245,231**	**967,577**	**7048**	**3,99**	**5,68**	**376,97**	**6066,68**	**11,75**	**2502,77**	**4332,92**	**1094,02**	**65,78**	**10483,51**	**1740,78**	**237,41**	**1575,**
	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
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	38,3
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	26,1
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	13,1
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	0,7
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	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
6	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	0,0
7	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	0,5
8	Напиток "Садовая ягода" .	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,4
9	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	0,0
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,0
	Итого за обед:		**900**	**28,055**	**32,383**	**109,887**	**843**	**0,45**	**0,24**	**17,75**	**15,03**	**0,06**	**234,08**	**353,69**	**122,88**	**5,56**	**1076,91**	**305,46**	**12,35**	**80,2**
	Полдник																			
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,6
2	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	18,8
3	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	11,4
	Итого за полдник:		**430**	**16,116**	**12,967**	**52,507**	**391**	**0,27**	**0,55**	**13,70**	**114,70**	**1,83**	**392,53**	**325,15**	**50,81**	**4,03**	**420,35**	**13,00**	**16,12**	**47,9**
	Итого за день:			**44,172**	**45,351**	**162,394**	**1234**	**0,72**	**0,79**	**31,45**	**129,73**	**1,88**	**626,60**	**678,84**	**173,69**	**9,59**	**1497,26**	**318,46**	**28,47**	**128,1**

	2 день																			
	Обед																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	120	1,195	11,445	7,668	138	0,05	0,04	6,58	0,00	0,00	30,68	45,71	20,37	0,90	264,15	68,73	3,91	27,5
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	19,9
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	30	7,092	6,353	0,000	86	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	13,52	80,47	9,76	1,20	130,10	107,08	0,00	26,2
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	1,4
5	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
6	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/180	(25)	240	18,183	13,580	40,720	457	0,58	0,24	1,86	0,03	0,00	34,32	343,26	162,23	6,11	541,50	76,14	5,84	52,6
7	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,9
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	0,0
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	0,0
	Итого за обед:		943	32,017	36,757	106,029	982	0,98	0,45	25,19	18,04	0,06	239,96	682,55	264,69	11,49	1478,20	280,10	13,80	130,2
	Полдник																			
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	0,0
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	29,9
3	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	100	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	132,3
	Итого за полдник:		400	18,978	20,437	51,692	467	0,21	0,48	39,30	44,07	0,35	339,87	342,27	57,41	1,39	557,55	12,76	16,51	162,2
	Итого за день:			50,995	68,194	157,720	1449	1,19	0,94	64,49	62,11	0,40	579,83	1024,82	322,10	12,88	2035,75	292,87	30,31	292,5
	3 день																			
	Обед																			
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	100	1,039	12,581	7,664	148	0,05	0,03	4,47	0,00	0,00	20,05	37,57	16,36	0,64	260,57	74,54	4,15	25,5
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	27,2
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	13,1
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	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
5	Рагу из куриной грудки 50/180(картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	230	14,264	12,058	13,695	220	0,15	0,10	21,62	0,04	0,00	51,17	180,80	50,13	2,34	662,60	40,20	17,25	127,8
6	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(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	0,0
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)	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	0,0
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	42,40	43,80	12,80	0,58	53,80	4,40	2,40	0,0
	Итого за обед:		900	28,469	38,113	107,158	886	0,76	0,28	52,82	12,06	0,06	231,17	492,02	169,67	8,05	1550,69	193,92	26,31	193,7
	Полдник																			

1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	190	23,632	15,907	32,123	366	0,08	0,36	0,32	17,16	0,43	228,25	326,33	38,42	1,38	171,32	79,17	40,22	49,0
2	Соус ягодный (клубника,вишня)	(0)	20	0,052	0,016	4,222	17	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00	2,95	1,98	1,57	0,10	12,91	0,10	0,01	0,6
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)	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	8,4
5	Бантики с курагой	(18)	65	3,006	2,879	25,319	139	0,03	0,04	0,28	0,02	0,09	21,51	52,57	15,25	0,76	193,59	13,06	3,22	8,3
	Итого за полдник:		**605**	**27,255**	**18,847**	**81,649**	**605**	**0,15**	**0,43**	**13,86**	**17,19**	**0,52**	**276,53**	**401,26**	**69,86**	**5,61**	**711,41**	**94,45**	**43,76**	**66,5**
	Итого за день:			**55,724**	**56,960**	**188,808**	**1491**	**0,90**	**0,71**	**66,68**	**29,25**	**0,58**	**507,71**	**893,28**	**239,54**	**13,66**	**2262,10**	**288,37**	**70,07**	**260,2**
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,8
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	21,5
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	1,4
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 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	91,9
6	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	2,9
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	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	0,0
	Итого за обед:		**913**	**25,864**	**30,187**	**118,449**	**849**	**0,67**	**0,33**	**39,27**	**18,06**	**0,06**	**253,66**	**550,50**	**154,01**	**8,03**	**1147,54**	**97,40**	**18,75**	**127,2**
	Полдник																			
1	Пицца "Маргарита"	(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	15,2
2	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	0,6
3	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	8,4
	Итого за полдник:		**487**	**15,836**	**16,392**	**47,301**	**400**	**0,10**	**0,22**	**17,74**	**5,83**	**0,61**	**525,10**	**350,22**	**53,08**	**4,45**	**507,57**	**19,39**	**10,40**	**24,3**
	Итого за день:			**41,699**	**46,579**	**165,749**	**1249**	**0,77**	**0,55**	**57,01**	**23,89**	**0,67**	**778,76**	**900,72**	**207,09**	**12,48**	**1655,11**	**116,80**	**29,16**	**151,6**
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,57	11,4
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим	140 (21)	250	2,294	2,170	17,679	99	0,08	0,06	10,69	7,22	0,03	21,42	65,44	25,15	0,92	399,30	56,09	0,26	28,5
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	17,4
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	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
5	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,4

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	45,5
7	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	0,0
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	0,0
9	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,0
	Итого за обед:		**970**	**30,756**	**32,515**	**119,217**	**893**	**0,65**	**0,88**	**50,95**	**47,62**	**0,18**	**330,56**	**613,87**	**165,90**	**11,14**	**1858,93**	**334,09**	**27,59**	**165,4**
	Полдник																			
1	Горячий щоколад	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	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	15,2
3	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	10,5
	Итого за полдник:		**400**	**12,856**	**14,877**	**83,131**	**518**	**0,70**	**1,16**	**29,05**	**324,35**	**4,84**	**292,59**	**269,23**	**47,04**	**3,72**	**532,79**	**16,48**	**7,64**	**59,0**
	Итого за день:			**43,612**	**47,392**	**202,347**	**1410**	**1,34**	**2,04**	**80,00**	**371,98**	**5,01**	**623,15**	**883,10**	**212,94**	**14,86**	**2391,72**	**350,57**	**35,24**	**224,5**

Всего: 13881 : 10 = 1388 ккал
Всего: 478,814 : 10 = 47,881 грамм белка
Всего: 509,707 : 10 = 50,971 грамм жира
Всего: 1844,596 : 10 = 184,460 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
18 - Сборник рецептур на торты,пироженое,бул.изделия 2000г
21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
25 - Технико-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 2 имени В.Ф. Маргелова - Жаркого
«19» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А.Вотинова
«19» января 2024 г.

Двухнедельное меню основного (организованного) питания (обед)
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024 г.
стоимостью 163-00 руб.

№	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	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	1,111	5,837	7,219	86	0,04	0,04	3,91	0,01	0,00	17,79	34,68	21,70	0,65	191,81	27,81	1,98	26,85
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
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)	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	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10
6	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
7	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
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	Туесочек сдобный ягодный	(25)	50	1,986	3,301	21,173	122	0,02	0,02	0,68	11,80	0,08	9,29	21,77	4,20	0,38	32,97	7,43	1,48	4,81
	Итого за обед:		**811**	**21,787**	**26,310**	**108,304**	**757**	**0,55**	**1,45**	**44,97**	**3686,15**	**0,18**	**161,87**	**465,44**	**122,50**	**8,44**	**866,60**	**258,89**	**31,36**	**217,88**
	Итого за день:			**21,787**	**26,310**	**108,304**	**757**	**0,55**	**1,45**	**44,97**	**3686,15**	**0,18**	**161,87**	**465,44**	**122,50**	**8,44**	**866,60**	**258,89**	**31,36**	**217,88**
	2 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	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
3	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
4	Жаркое по-домашнему 50/150	436 (21)	200	10,593	24,938	18,582	341	0,39	0,15	10,74	0,02	0,00	26,32	176,89	42,99	2,25	784,56	77,67	1,70	55,17

5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98
	Итого за обед:		**768**	**21,149**	**32,181**	**110,042**	**814**	**0,66**	**0,25**	**22,30**	**9,68**	**0,12**	**100,04**	**331,97**	**93,45**	**5,45**	**1232,84**	**123,73**	**7,94**	**90,03**
	Итого за день:			**21,149**	**32,181**	**110,042**	**814**	**0,66**	**0,25**	**22,30**	**9,68**	**0,12**	**100,04**	**331,97**	**93,45**	**5,45**	**1232,84**	**123,73**	**7,94**	**90,03**
	3 день																			
	Обед																			
1	Помидоры соленые порциями	Т/24 (12)	60	0,558	0,056	2,008	11	0,01	0,01	9,00	0,00	0,00	6,00	21,00	9,00	0,48	151,20	0,00	0,36	0,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Плов 50/150	443 (21)	200	11,905	20,292	36,069	375	0,45	0,12	2,70	0,02	0,00	21,70	190,19	48,13	1,96	335,49	73,99	8,72	51,24
4	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
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	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
	Итого за обед:		**740**	**17,802**	**25,734**	**92,931**	**675**	**0,60**	**0,21**	**27,75**	**9,70**	**0,11**	**98,59**	**332,83**	**97,09**	**4,54**	**862,30**	**111,11**	**12,38**	**78,30**
	Итого за день:			**17,802**	**25,734**	**92,931**	**675**	**0,60**	**0,21**	**27,75**	**9,70**	**0,11**	**98,59**	**332,83**	**97,09**	**4,54**	**862,30**	**111,11**	**12,38**	**78,30**
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,01
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	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
4	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
5	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка Российская	775 (21)	60	3,444	4,385	32,835	185	0,03	0,03	0,04	0,07	0,38	16,30	39,13	6,25	0,50	49,90	14,79	4,03	10,54
	Итого за обед:		**856**	**21,912**	**20,828**	**105,373**	**697**	**0,45**	**0,38**	**118,04**	**52,16**	**7,33**	**194,07**	**397,53**	**110,27**	**5,22**	**1577,72**	**256,76**	**33,34**	**308,66**
	Итого за день:			**21,912**	**20,828**	**105,373**	**697**	**0,45**	**0,38**	**118,04**	**52,16**	**7,33**	**194,07**	**397,53**	**110,27**	**5,22**	**1577,72**	**256,76**	**33,34**	**308,66**
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	90	0,965	8,519	6,201	105	0,01	0,03	3,24	0,00	0,00	36,31	32,51	16,10	1,06	193,87	113,21	3,23	18,92
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,50

3	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
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 "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	1,85
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	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
	Итого за обед:		**795**	**24,354**	**28,332**	**103,906**	**768**	**0,44**	**0,22**	**15,61**	**18,39**	**0,09**	**129,52**	**433,51**	**200,72**	**8,19**	**1164,89**	**295,52**	**22,44**	**142,24**
	Итого за день:			**24,354**	**28,332**	**103,906**	**768**	**0,44**	**0,22**	**15,61**	**18,39**	**0,09**	**129,52**	**433,51**	**200,72**	**8,19**	**1164,89**	**295,52**	**22,44**	**142,24**

	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	164,41	23,84	1,69	23,01
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	90	11,396	15,787	11,845	235	0,12	0,09	0,36	0,00	0,00	43,82	153,62	25,76	2,42	207,63	83,49	2,39	37,35
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
5	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
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
	Итого за обед:		**760**	**21,220**	**27,720**	**99,916**	**734**	**0,48**	**0,29**	**89,29**	**22,22**	**0,10**	**195,83**	**435,45**	**123,74**	**6,66**	**944,42**	**247,62**	**9,28**	**91,89**
	Итого за день:			**21,220**	**27,720**	**99,916**	**734**	**0,48**	**0,29**	**89,29**	**22,22**	**0,10**	**195,83**	**435,45**	**123,74**	**6,66**	**944,42**	**247,62**	**9,28**	**91,89**
	2 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	19,47	30,27	13,52	0,59	176,08	35,31	2,60	18,34
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296	55	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	25,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93
3	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
4	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	15,255	10,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,92
5	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	14,503	59	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,72	2,41	2,63	0,35	39,40	0,20	0,04	1,76
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:		**762**	**21,084**	**21,652**	**93,595**	**753**	**0,82**	**0,34**	**19,09**	**9,64**	**0,04**	**214,08**	**514,04**	**215,43**	**8,84**	**1120,24**	**138,57**	**14,15**	**83,30**
	Итого за день:			**21,084**	**32,652**	**93,595**	**753**	**0,82**	**0,34**	**19,09**	**9,64**	**0,04**	**214,08**	**514,04**	**215,43**	**8,84**	**1120,24**	**138,57**	**14,15**	**83,30**

	3 день																			
	Обед																			
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	70	0,727	8,806	5,365	104	0,03	0,02	3,13	0,00	0,00	14,03	26,30	11,45	0,45	182,40	52,18	2,90	17,90
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
3	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель,морковь, цветная капуста)	(25)	200	13,828	10,975	11,440	200	0,13	0,08	18,31	0,05	0,00	45,52	167,07	44,00	2,09	588,65	39,05	16,87	119,87
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	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
	Итого за обед:		**760**	**22,571**	**28,422**	**78,272**	**659**	**0,43**	**0,19**	**25,26**	**9,68**	**0,07**	**119,13**	**340,00**	**103,46**	**5,88**	**1182,20**	**120,37**	**25,54**	**169,53**
	Итого за день:			**22,571**	**28,422**	**78,272**	**659**	**0,43**	**0,19**	**25,26**	**9,68**	**0,07**	**119,13**	**340,00**	**103,46**	**5,88**	**1182,20**	**120,37**	**25,54**	**169,53**
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	70	0,945	3,012	2,683	42	0,03	0,03	11,40	0,00	0,00	15,98	25,82	9,70	0,62	112,76	1,50	1,10	6,21
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	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
4	Плов 50/150	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
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)	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:		**730**	**16,106**	**30,549**	**85,692**	**682**	**0,68**	**0,21**	**30,07**	**9,67**	**0,04**	**119,76**	**353,13**	**104,54**	**4,89**	**806,79**	**94,36**	**11,62**	**82,43**
	Итого за день:			**16,106**	**30,549**	**85,692**	**682**	**0,68**	**0,21**	**30,07**	**9,67**	**0,04**	**119,76**	**353,13**	**104,54**	**4,89**	**806,79**	**94,36**	**11,62**	**82,43**
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,01
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,50
3	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
4	Сердце тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,924	7,394	4,536	128	0,22	0,50	1,93	9,98	0,00	14,07	160,37	20,53	3,64	210,67	69,12	17,47	43,02
5	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,00
	Итого за обед:		**821**	**22,487**	**24,466**	**108,984**	**746**	**0,54**	**0,70**	**36,49**	**39,45**	**0,16**	**293,67**	**489,35**	**140,36**	**9,03**	**1453,29**	**218,47**	**23,57**	**123,66**

	Итого за день:			22,487	24,466	108,984	746	0,54	0,70	36,49	39,45	0,16	293,67	489,35	140,36	9,03	1453,29	218,47	23,57	123,66

Всего: 7355 : 10 = 736 ккал
Всего: 230,470 : 10 = 23,047 грамм белка
Всего: 277,194 : 10 = 27,719 грамм жира
Всего: 987,014 : 10 = 98,701 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
21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
25 - Технико-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 2 имени В.Кожевникова - Заверского
14.03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А. Вотинова
"14" марта 2024 г.

Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2024г.
стоимостью 50-21 руб. (субсидия)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		Б1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
	1 неделя																			
	1 день																			
1	Рулет с маком	(25)	80	5,452	8,824	40,248	262	0,03	0,02	0,01	0,03	0,08	165,66	122,71	47,07	1,51	49,76	19,27	4,60	12,57
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
	Итого за день:			**8,327**	**11,264**	**53,367**	**348**	**0,23**	**0,36**	**7,01**	**107,96**	**1,43**	**271,52**	**201,88**	**58,38**	**1,69**	**165,96**	**27,19**	**6,36**	**30,17**
	2 день																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 20	(1)	50	7,701	7,616	9,151	136	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
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
	Итого за день:			**7,860**	**7,616**	**17,893**	**172**	**0,01**	**0,11**	**0,25**	**0,06**	**0,33**	**304,62**	**187,18**	**20,33**	**0,95**	**30,00**	**0,00**	**4,29**	**0,00**
	3 день																			
1	Каша "Полезная" (пшенно-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	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	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
	Итого за день:			**10,136**	**9,857**	**75,774**	**432**	**0,13**	**0,16**	**0,69**	**85,50**	**0,11**	**153,25**	**183,95**	**42,78**	**2,17**	**191,28**	**54,24**	**6,58**	**28,32**
	4 день																			
1	Кондитерское изделие без крема (корж творожный)	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	Итого за день:			**5,507**	**8,828**	**28,027**	**214**	**0,03**	**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 день																			
1	Печенье	(12)	50	2,450	11,797	30,449	238	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

2930
14.03

Всего: 3584 : 12 = 299 ккал
Всего: 91,841 : 12 = 7,653 грамм белка
Всего: 109,544 : 12 = 9,129 грамм жира
Всего: 557,774 : 12 = 46,481 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
21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
25 - Технико-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 21 имени В.Жаленикова - Жирного
«19» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А.Вотинова
" " 2024 г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024 г.
стоимостью 158-00 руб.

№	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																			
	Завтрак																			
1	Каша "Полезная" (пшенно-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	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
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 (груши)	627 (21)	1/115	0,000	0,000	0,000		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00		
	Итого за завтрак:		**685**	**19,624**	**20,841**	**87,118**	**615**	**0,20**	**0,36**	**1,11**	**110,25**	**1,75**	**485,69**	**438,36**	**71,99**	**3,21**	**353,77**	**80,73**	**16,93**	**52,13**
	Итого за день:			**19,624**	**20,841**	**87,118**	**615**	**0,20**	**0,36**	**1,11**	**110,25**	**1,75**	**485,69**	**438,36**	**71,99**	**3,21**	**353,77**	**80,73**	**16,93**	**52,13**
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Колбаски "Витаминные" тушенные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24
3	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00
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	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
7	Печенье " Атланта"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	Итого за завтрак:		**640**	**19,925**	**21,298**	**96,864**	**659**	**0,60**	**0,16**	**8,16**	**22,89**	**0,17**	**168,28**	**369,35**	**102,77**	**4,96**	**579,96**	**189,99**	**23,12**	**99,17**
	Итого за день:			**19,925**	**21,298**	**96,864**	**659**	**0,60**	**0,16**	**8,16**	**22,89**	**0,17**	**168,28**	**369,35**	**102,77**	**4,96**	**579,96**	**189,99**	**23,12**	**99,17**
	3 день																			

	Завтрак																			
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	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	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	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 (яблоки)	627 (21)	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:		**600**	**25,349**	**30,711**	**58,012**	**610**	**0,29**	**0,89**	**13,52**	**78,86**	**3,65**	**332,15**	**523,22**	**65,81**	**7,97**	**787,72**	**98,01**	**53,28**	**120,83**
	Итого за день:			**25,349**	**30,711**	**58,012**	**610**	**0,29**	**0,89**	**13,52**	**78,86**	**3,65**	**332,15**	**523,22**	**65,81**	**7,97**	**787,72**	**98,01**	**53,28**	**120,83**
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Сосиски или котлеты "Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	1,30	0,38	0,05	0,22	103,94	0,80	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
6	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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:		**690**	**19,131**	**21,829**	**88,441**	**627**	**0,20**	**0,09**	**12,24**	**15,96**	**0,15**	**94,07**	**183,41**	**57,98**	**5,27**	**539,47**	**228,94**	**4,65**	**32,10**
	Итого за день:			**19,131**	**21,829**	**88,441**	**627**	**0,20**	**0,09**	**12,24**	**15,96**	**0,15**	**94,07**	**183,41**	**57,98**	**5,27**	**539,47**	**228,94**	**4,65**	**32,10**
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,004	11,341	37,425	340	0,10	0,31	0,26	4,86	0,36	192,11	299,53	38,48	1,59	167,72	51,97	33,84	45,41
2	Молоко сгущеное 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	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	4,720	4,289	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,97	8,67	0,64	66,30	30,51	4,47	13,22
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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:		**625**	**29,083**	**18,048**	**108,669**	**713**	**0,20**	**0,47**	**13,34**	**49,93**	**0,43**	**308,76**	**429,88**	**69,02**	**5,66**	**657,62**	**86,85**	**39,37**	**75,70**
	Итого за день:			**29,083**	**18,048**	**108,669**	**713**	**0,20**	**0,47**	**13,34**	**49,93**	**0,43**	**308,76**	**429,88**	**69,02**	**5,66**	**657,62**	**86,85**	**39,37**	**75,70**
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Плов 50/150	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
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 "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
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	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

	Итого за завтрак:		**590**	**16,783**	**27,684**	**88,814**	**672**	**0,62**	**0,17**	**40,02**	**0,05**	**0,02**	**96,53**	**295,52**	**82,37**	**3,97**	**571,18**	**88,92**	**13,10**	**200,40**
	Итого за день:			**16,783**	**27,684**	**88,814**	**672**	**0,62**	**0,17**	**40,02**	**0,05**	**0,02**	**96,53**	**295,52**	**82,37**	**3,97**	**571,18**	**88,92**	**13,10**	**200,40**

	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/5	262 (12)	255	7,501	6,142	38,326	239	0,14	0,16	0,66	73,99	0,06	155,70	215,38	40,58	2,16	235,15	51,62	33,06	22,30
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
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 (груши)	627 (21)	1/115	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
	Итого за завтрак:		**670**	**23,567**	**19,067**	**89,356**	**623**	**0,41**	**0,71**	**13,61**	**188,69**	**1,88**	**545,38**	**538,13**	**89,59**	**5,85**	**632,24**	**64,48**	**49,16**	**68,88**
	Итого за день:			**23,567**	**19,067**	**89,356**	**623**	**0,41**	**0,71**	**13,61**	**188,69**	**1,88**	**545,38**	**538,13**	**89,59**	**5,85**	**632,24**	**64,48**	**49,16**	**68,88**
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные 90/60	332 (12)	150	10,875	10,715	11,880	187	0,12	0,08	1,91	10,39	6,45	22,83	127,27	24,34	0,73	243,98	79,31	25,96	228,72
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	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
	Итого за завтрак:		**720**	**19,916**	**25,112**	**93,698**	**680**	**0,42**	**0,30**	**52,49**	**38,93**	**7,54**	**158,47**	**342,07**	**91,53**	**4,02**	**1266,79**	**196,10**	**33,50**	**421,79**
	Итого за день:			**19,916**	**25,112**	**93,698**	**680**	**0,42**	**0,30**	**52,49**	**38,93**	**7,54**	**158,47**	**342,07**	**91,53**	**4,02**	**1266,79**	**196,10**	**33,50**	**421,79**
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	180	22,388	15,070	30,433	347	0,08	0,34	0,30	16,26	0,41	216,24	309,16	36,39	1,30	162,30	75,00	38,10	46,43
2	Соус из яблок и кураги	(25)	25	0,068	0,015	4,998	20	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	3,13	4,61	2,20	0,12	37,11	0,04	0,01	0,15
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	Слойка детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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:		**605**	**27,250**	**19,710**	**89,235**	**643**	**0,15**	**0,40**	**12,55**	**16,36**	**0,53**	**266,36**	**384,04**	**61,23**	**5,39**	**598,16**	**95,79**	**42,97**	**67,38**
	Итого за день:			**27,250**	**19,710**	**89,235**	**643**	**0,15**	**0,40**	**12,55**	**16,36**	**0,53**	**266,36**	**384,04**	**61,23**	**5,39**	**598,16**	**95,79**	**42,97**	**67,38**
	4 день																			
	Завтрак																			

1	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,13	0,13	0,97	10,57	0,12	39,47	150,88	20,63	1,80	247,88	20,96	3,04	45,14
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	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 рижская	1247 (25)	50	2,908	2,775	26,877	144	0,03	0,01	0,00	2,34	0,05	8,43	33,74	5,43	0,45	43,44	13,86	2,64	7,76
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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:		**690**	**21,297**	**22,864**	**105,523**	**713**	**0,36**	**0,21**	**13,01**	**28,03**	**0,25**	**120,37**	**352,34**	**83,86**	**7,32**	**800,18**	**143,48**	**6,05**	**73,87**
	Итого за день:			**21,297**	**22,864**	**105,523**	**713**	**0,36**	**0,21**	**13,01**	**28,03**	**0,25**	**120,37**	**352,34**	**83,86**	**7,32**	**800,18**	**143,48**	**6,05**	**73,87**
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета рубленная из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
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	Овощи припущенные (перец сладкий , кукуруза, морковь, лук репчатый)	458 (5)	30	0,420	2,871	2,511	38	0,01	0,01	9,94	0,00	0,00	4,98	12,41	4,46	0,17	38,13	4,98	0,95	8,11
4	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
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	Слойка детская	(25)	50	3,021	3,272	24,156	138	0,03	0,03	0,05	0,07	0,09	16,55	35,64	5,72	0,42	46,53	13,31	3,25	8,82
	Итого за завтрак:		**590**	**21,097**	**20,462**	**95,220**	**649**	**0,39**	**0,17**	**10,84**	**57,58**	**0,27**	**149,97**	**358,16**	**79,65**	**3,57**	**465,19**	**142,43**	**28,00**	**128,53**
	Итого за день:			**21,097**	**20,462**	**95,220**	**649**	**0,39**	**0,17**	**10,84**	**57,58**	**0,27**	**149,97**	**358,16**	**79,65**	**3,57**	**465,19**	**142,43**	**28,00**	**128,53**
	6 день																			
	Завтрак																			
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	Пельмени "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 " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27
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	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
	Итого за завтрак:		**570**	**18,436**	**28,001**	**80,667**	**648**	**0,13**	**0,06**	**4,63**	**0,02**	**0,02**	**88,53**	**126,26**	**44,37**	**3,29**	**351,55**	**247,64**	**7,51**	**31,30**
	Итого за день:			**18,436**	**28,001**	**80,667**	**648**	**0,13**	**0,06**	**4,63**	**0,02**	**0,02**	**88,53**	**126,26**	**44,37**	**3,29**	**351,55**	**247,64**	**7,51**	**31,30**

Всего: 7853 : 12 = 654 ккал
Всего: 261,458 : 12 = 21,788 грамм белка

Всего: 275,628 : 12 = 22,969 грамм жира
Всего: 1081,615 : 12 = 90,135 грамм углеводов

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
14 - Приказ управления общественного питания №
21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
25 - Технико-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №2 Елена Владимировна - Шерстенко
«12» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А.Вотинова
"____" _____ 2024г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024 г.
стоимостью 200-00 руб.

№	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	Закуска овощная по-болгарски	(0)	100	2,295	4,242	10,811	91	0,08	0,09	33,68	0,00	0,00	29,87	53,04	30,29	1,26	389,11	56,26	1,53	26,63
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	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)	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	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10
6	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
7	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
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	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 обед:		**951**	**25,873**	**25,568**	**130,927**	**857**	**0,60**	**1,53**	**59,77**	**3678,96**	**0,15**	**176,01**	**553,78**	**131,23**	**10,08**	**1270,91**	**322,55**	**32,61**	**230,27**
	Итого за день:			**25,873**	**25,568**	**130,927**	**857**	**0,60**	**1,53**	**59,77**	**3678,96**	**0,15**	**176,01**	**553,78**	**131,23**	**10,08**	**1270,91**	**322,55**	**32,61**	**230,27**
	2 день																			
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	110	3,495	4,015	3,268	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,21	0,32	0,07	0,01	0,03	13,52	1,22	2,19
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	Жаркое по-домашнему 50/180	436 (21)	230	11,030	19,156	22,299	306	0,41	0,17	12,89	0,03	0,00	26,14	190,23	48,23	2,45	906,36	44,29	2,06	62,81

4	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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 Творожная	3.2.7. (8)	100	10,608	5,455	46,899	279	0,07	0,15	0,19	0,20	0,37	80,47	141,92	18,62	1,09	139,51	28,72	13,85	25,49
	Итого за обед:		**920**	**31,008**	**32,295**	**122,754**	**906**	**0,76**	**0,41**	**22,52**	**12,26**	**0,42**	**165,75**	**461,47**	**113,54**	**6,20**	**1518,19**	**107,86**	**19,69**	**119,09**
	Итого за день:			**31,008**	**32,295**	**122,754**	**906**	**0,76**	**0,41**	**22,52**	**12,26**	**0,42**	**165,75**	**461,47**	**113,54**	**6,20**	**1518,19**	**107,86**	**19,69**	**119,09**
	3 день																			
	Обед																			
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
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	Плов 60/180	403 (12)	240	14,018	18,269	42,756	491	0,53	0,13	2,25	0,02	0,00	26,19	227,69	56,04	2,25	361,38	76,02	12,18	66,73
4	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
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
6	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:		**890**	**23,050**	**34,927**	**117,242**	**975**	**0,78**	**0,31**	**23,69**	**12,10**	**0,46**	**134,42**	**440,98**	**125,76**	**5,91**	**1053,61**	**185,35**	**23,15**	**138,78**
	Итого за день:			**23,050**	**45,927**	**117,242**	**975**	**0,78**	**0,31**	**23,69**	**12,10**	**0,46**	**134,42**	**440,98**	**125,76**	**5,91**	**1053,61**	**185,35**	**23,15**	**138,78**
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
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	Фрикадельки рыбные с том. соусом	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,50
4	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
5	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
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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37
	Итого за обед:		**990**	**25,067**	**25,738**	**116,394**	**797**	**0,52**	**0,46**	**128,43**	**80,50**	**8,03**	**230,87**	**463,94**	**128,01**	**6,02**	**1904,97**	**286,24**	**37,05**	**353,17**
	Итого за день:			**25,067**	**25,738**	**116,394**	**797**	**0,52**	**0,46**	**128,43**	**80,50**	**8,03**	**230,87**	**463,94**	**128,01**	**6,02**	**1904,97**	**286,24**	**37,05**	**353,17**
	5 день																			
	Обед																			
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	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37

3	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
4	Каша гречневая рассыпчатая	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
5	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	1,85
6	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,00
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		**930**	**29,020**	**28,114**	**130,384**	**891**	**0,61**	**0,26**	**17,30**	**82,35**	**0,10**	**158,10**	**519,08**	**246,29**	**10,21**	**1349,61**	**335,34**	**23,55**	**153,06**
	Итого за день:			**29,020**	**28,114**	**130,384**	**891**	**0,61**	**0,26**	**17,30**	**82,35**	**0,10**	**158,10**	**519,08**	**246,29**	**10,21**	**1349,61**	**335,34**	**23,55**	**153,06**
	6 день																			
	Обед																			
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	0,880	6,997	3,980	82	0,02	0,02	5,33	0,00	0,00	23,21	32,64	14,57	0,67	169,39	2,68	2,60	11,54
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	Оладьи из горбуши	(0)	100	15,473	13,921	8,631	222	0,14	0,13	1,01	15,38	9,65	32,43	174,81	26,98	0,85	279,44	132,69	37,66	332,38
4	Картофель отварной	470 (12)	100	1,611	2,430	14,220	85	0,09	0,06	8,00	8,40	0,04	12,13	51,90	20,16	0,81	472,26	32,15	0,27	26,49
5	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,642	2,256	7,571	57	0,03	0,04	17,53	6,73	0,03	44,30	31,92	16,06	0,65	272,12	30,43	0,32	10,24
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	Булочка "Ромашка"	21 (25)	70	4,706	6,820	41,384	246	0,04	0,05	0,06	0,09	0,19	22,63	55,57	8,51	0,72	68,22	19,29	6,19	15,52
	Итого за обед:		**930**	**28,344**	**36,127**	**116,926**	**906**	**0,48**	**0,36**	**41,96**	**42,62**	**9,96**	**217,20**	**480,11**	**128,80**	**6,56**	**1682,47**	**273,21**	**49,05**	**417,55**
	Итого за день:			**28,344**	**36,127**	**116,926**	**906**	**0,48**	**0,36**	**41,96**	**42,62**	**9,96**	**217,20**	**480,11**	**128,80**	**6,56**	**1682,47**	**273,21**	**49,05**	**417,55**

	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
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	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	100	12,662	17,541	13,161	261	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,69	170,69	28,62	2,69	230,70	92,77	2,66	41,50
4	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
5	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
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00

	Итого за обед:		**960**	**26,386**	**24,316**	**133,484**	**957**	**0,66**	**0,38**	**94,94**	**27,15**	**0,13**	**287,17**	**575,11**	**172,65**	**8,74**	**1340,45**	**322,80**	**15,02**	**119,24**
	Итого за день:			**26,386**	**24,316**	**133,484**	**957**	**0,66**	**0,38**	**94,94**	**27,15**	**0,13**	**287,17**	**575,11**	**172,65**	**8,74**	**1340,45**	**322,80**	**15,02**	**119,24**
	2 день																			
	Обед																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92
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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/180	(25)	240	18,184	13,582	40,720	457	0,58	0,24	1,86	0,03	0,00	34,32	343,27	162,23	6,11	541,52	76,14	5,84	52,64
4	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
	Итого за обед:		**890**	**24,990**	**27,332**	**108,722**	**880**	**0,98**	**0,39**	**21,08**	**12,04**	**0,06**	**226,87**	**608,04**	**254,98**	**10,35**	**1311,29**	**149,78**	**14,22**	**97,41**
	Итого за день:			**24,990**	**27,332**	**108,722**	**880**	**0,98**	**0,39**	**21,08**	**12,04**	**0,06**	**226,87**	**608,04**	**254,98**	**10,35**	**1311,29**	**149,78**	**14,22**	**97,41**
	3 день																			
	Обед																			
1	Салат картофельный с огурцами м/р	59 (13)	120	1,247	15,097	9,196	178	0,06	0,04	5,37	0,00	0,00	24,06	45,08	19,64	0,77	312,69	89,45	4,98	30,68
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	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
4	Рагу из куриной грудки 50/180 (картофель,морковь, цветная капуста)	(25)	230	14,264	7,910	13,695	183	0,15	0,10	21,62	0,05	0,00	51,19	180,72	50,13	2,34	662,62	39,33	15,91	125,43
5	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
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)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
8	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
	Итого за обед:		**916**	**25,826**	**33,131**	**104,201**	**818**	**0,69**	**0,30**	**42,31**	**12,06**	**0,06**	**261,59**	**487,19**	**157,20**	**7,57**	**1626,57**	**163,33**	**30,73**	**185,07**
	Итого за день:			**25,826**	**33,131**	**104,201**	**818**	**0,69**	**0,30**	**42,31**	**12,06**	**0,06**	**261,59**	**487,19**	**157,20**	**7,57**	**1626,57**	**163,33**	**30,73**	**185,07**
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,87
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	Плов 50/180	403 (12)	230	12,352	15,565	42,756	460	0,48	0,12	2,25	0,02	0,00	25,28	206,77	52,97	2,03	326,70	75,68	12,18	63,35

4	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
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
7	Печенье " Атланта"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	Итого за обед:		**890**	**21,007**	**38,666**	**126,743**	**939**	**0,87**	**0,31**	**36,82**	**21,94**	**0,17**	**258,87**	**490,70**	**150,01**	**6,81**	**1053,62**	**113,88**	**22,63**	**99,28**
	Итого за день:			**21,007**	**38,666**	**126,743**	**939**	**0,87**	**0,31**	**36,82**	**21,94**	**0,17**	**258,87**	**490,70**	**150,01**	**6,81**	**1053,62**	**113,88**	**22,63**	**99,28**
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,57	11,44
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим	140 (21)	250	2,294	2,170	17,679	99	0,08	0,06	10,69	7,22	0,03	21,42	65,44	25,15	0,92	399,30	56,09	0,26	28,55
3	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45
4	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
5	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
6	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
7	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,00
	Итого за обед:		**980**	**27,075**	**28,475**	**130,244**	**886**	**0,72**	**0,86**	**50,95**	**47,62**	**0,18**	**345,55**	**608,23**	**173,79**	**11,09**	**1829,19**	**262,70**	**27,59**	**147,97**
	Итого за день:			**27,075**	**28,475**	**130,244**	**886**	**0,72**	**0,86**	**50,95**	**47,62**	**0,18**	**345,55**	**608,23**	**173,79**	**11,09**	**1829,19**	**262,70**	**27,59**	**147,97**
	6 день																			
	Обед																			
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	24,63	46,48	16,47	0,72	221,30	83,72	4,25	24,61
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	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)	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	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	Каша перловая рассыпчатая 1/180	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
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)	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
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
	Итого за обед:		**982**	**25,270**	**30,522**	**123,226**	**869**	**0,50**	**0,20**	**28,36**	**43,37**	**0,26**	**183,65**	**531,20**	**123,38**	**6,49**	**1189,34**	**205,34**	**38,60**	**135,26**
	Итого за день:			**25,270**	**30,522**	**123,226**	**869**	**0,50**	**0,20**	**28,36**	**43,37**	**0,26**	**183,65**	**531,20**	**123,38**	**6,49**	**1189,34**	**205,34**	**38,60**	**135,26**

Всего: 10681 : 12 = 890 ккал
Всего: 324,912 : 12 = 27,076 грамм белка
Всего: 392,821 : 12 = 32,735 грамм жира
Всего: 1461,246 : 12 = 121,770 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
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 - Технико-технологическая карта №

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 21 им. В.Овсянникова - Заярского
_____ Мушинская С.В.
«19» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
_____ Н.А.Вотинова
"___" _____ 2024 г.

Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024 г
стоимостью 47-00 руб.

№	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																			
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	110	6,277	9,056	52,916	318	0,06	0,10	0,08	30,41	0,46	37,85	79,97	10,89	0,97	95,79	5,27	6,11	21,02
2	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
	Итого за день:			**7,587**	**10,090**	**63,746**	**376**	**0,07**	**0,16**	**0,38**	**55,01**	**0,46**	**95,27**	**126,73**	**20,37**	**1,78**	**153,89**	**9,23**	**6,99**	**29,82**
	2 день																			
1	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
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
	Итого за день:			**8,971**	**15,472**	**47,334**	**364**	**0,08**	**0,02**	**0,60**	**60,03**	**0,03**	**259,09**	**41,09**	**35,31**	**184,60**	**53,79**	**17,00**	**5,25**	**14,01**
	3 день																			
1	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	70	6,201	3,896	26,852	167	0,04	0,07	0,05	1,48	0,12	39,58	73,76	9,67	0,57	63,02	16,43	8,61	15,57
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
	Итого за день:			**9,076**	**6,337**	**39,971**	**253**	**0,23**	**0,40**	**7,05**	**109,40**	**1,47**	**145,44**	**152,93**	**20,98**	**0,76**	**179,22**	**24,35**	**10,37**	**33,17**
	4 день																			
1	Йогурт питьевой	(0)	185	7,816	5,565	6,190	106	0,07	0,28	1,11	37,00	0,00	225,70	177,60	27,75	0,18	259,00	0,00	0,00	0,00
2	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	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 день:			**9,777**	**15,002**	**30,549**	**296**	**0,07**	**0,28**	**1,11**	**37,00**	**0,00**	**225,70**	**177,60**	**27,75**	**0,18**	**259,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	5 день																			
1	Шаньга сибирская	20 (25)	85	10,363	13,039	28,491	273	0,10	0,28	3,38	19,72	1,56	50,93	167,21	20,74	2,21	306,99	43,45	20,30	51,38
2	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
	Итого за день:			**10,870**	**13,415**	**51,053**	**368**	**0,22**	**0,28**	**25,38**	**19,72**	**1,56**	**84,93**	**183,21**	**46,74**	**2,81**	**306,99**	**43,45**	**20,30**	**51,38**
	Итого за неделю:			**46,281**	**60,315**	**232,652**	**1659**	**0,67**	**1,14**	**34,53**	**281,17**	**3,52**	**810,43**	**681,56**	**151,15**	**190,14**	**952,89**	**94,02**	**42,91**	**128,38**

	2 неделя																			
	1 день																			
1	Запеканка картофельная с овощами	264 (21)	150	3,910	6,486	22,994	166	0,14	0,12	16,23	20,72	0,25	35,15	106,98	36,32	1,71	725,81	8,38	2,48	42,71
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:			**4,767**	**6,615**	**39,088**	**235**	**0,20**	**0,13**	**16,27**	**20,72**	**0,25**	**55,77**	**146,16**	**49,75**	**2,95**	**763,81**	**8,38**	**2,48**	**42,71**
	2 день																			
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	100	5,706	8,232	48,105	289	0,05	0,09	0,07	27,65	0,42	34,41	72,70	9,90	0,88	87,08	4,79	5,56	19,10
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
	Итого за день:			**6,858**	**9,266**	**58,876**	**346**	**0,06**	**0,15**	**0,33**	**52,25**	**0,42**	**87,47**	**112,28**	**15,56**	**0,98**	**145,18**	**8,75**	**6,44**	**27,90**
	3 день																			
1	Слойка детская	(25)	50	3,021	3,272	24,156	138	0,03	0,03	0,05	0,07	0,09	16,55	35,64	5,72	0,42	46,53	13,31	3,25	8,82
2	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
	Итого за день:			**11,471**	**9,288**	**30,848**	**253**	**0,11**	**0,33**	**1,25**	**40,07**	**0,09**	**260,55**	**227,64**	**35,72**	**0,62**	**326,53**	**13,31**	**3,25**	**8,82**
	4 день																			
1	Булочка Творожная	3.2.7. (8)	70	7,426	3,818	32,829	195	0,05	0,11	0,13	0,14	0,26	56,33	99,34	13,03	0,76	97,65	20,10	9,70	17,84
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
	Итого за день:			**10,301**	**6,259**	**45,948**	**281**	**0,25**	**0,44**	**7,13**	**108,07**	**1,61**	**162,19**	**178,51**	**24,34**	**0,94**	**213,85**	**28,02**	**11,46**	**35,44**
	5 день																			
1	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	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
2	Ряженка	698 (21)	195	4,614	7,332	7,830	116	0,04	0,00	0,58	58,50	0,00	241,80	0,00	27,30	179,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:			**6,574**	**16,770**	**32,189**	**306**	**0,04**	**0,00**	**0,58**	**58,50**	**0,00**	**241,80**	**0,00**	**27,30**	**179,40**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**

Всего: 3080 : 10 = 308 ккал
Всего: 86,253 : 10 = 8,625 грамм белка
Всего: 108,512 : 10 = 10,851 грамм жира
Всего: 439,601 : 10 = 43,960 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

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

25 - Технико-технологическая карта №