

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 3

« 01 » _____ 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

" " " 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "АБВГД"

" " " 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)
для обучающихся 1-4 классов льготной категории общеобразовательных школ
сопровождающимися ограничениями в питании (пищевая аллергия)
с исключением из рациона: рыбы, морепродуктов
на зимне-весенний период 2023 г
стоимостью 378 руб (субвенция)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг	
1 неделя																					
1 день																					
Обед																					
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,810	2,581	2,300	36	0,02	0,03	9,77	0,00	0,00	13,69	22,13	8,31	0,53	96,65	1,28	0,95	5,32	
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20	
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39	
6	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24	
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58	
8	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	
10	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед:			856	26,625	30,104	92,838	749	0,58	0,33	36,97	12,62	0,06	218,27	485,73	137,51	8,64	1348,46	141,13	11,76	123,02	
Полдник																					
1	Сырники из творога (2 шт. по 50 гр.)	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60	
2	Соус вишневый	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40	
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40	
4	Фрукты свежие (яблоки)	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	8,45	
Итого за полдник:			450	18,846	12,657	62,860	441	0,28	0,63	20,37	140,57	1,56	321,16	325,23	51,62	3,71	642,24	54,44	28,33	64,85	

Итого за день:			45,471	42,761	155,698	1190	0,86	0,96	57,34	153,18	1,62	539,43	810,97	189,13	12,35	1980,70	195,57	40,09	187,87	
2 день																				
Обед																				
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами), м/р	10 (25)	70	0,892	3,425	5,773	57	0,04	0,03	3,67	0,00	0,00	13,36	29,41	12,06	0,46	181,15	43,89	1,17	15,01
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,457	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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
6	Гуляш из куриной грудки с черносливом	(25)	130	15,831	8,967	13,665	199	0,07	0,02	1,90	0,02	0,00	33,71	147,62	33,17	1,67	435,21	74,27	20,13	108,97
7	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53
8	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:			887	28,392	25,548	108,459	777	0,53	0,19	21,28	24,06	0,10	160,66	459,67	128,89	5,94	1239,08	351,11	29,25	195,03
Полдник																				
1	Пидца "Маргарита"	(0)	140	14,203	15,251	25,307	295	0,05	0,18	2,71	5,44	0,57	465,25	306,41	35,11	0,96	151,73	16,12	9,40	14,27
2	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	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	200	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92
Итого за полдник:			550	17,035	16,661	52,198	427	0,14	0,30	123,01	30,04	0,57	590,67	399,18	70,59	2,37	603,83	23,60	11,16	52,99
Итого за день:				45,427	42,209	160,658	1204	0,67	0,49	144,29	54,10	0,67	751,32	858,85	199,48	8,31	1842,91	374,71	40,40	248,02
3 день																				
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Гуляш из говядины	437 (21)	120	14,580	16,566	3,702	222	0,05	0,12	1,17	0,02	0,00	19,95	167,74	22,25	2,49	305,70	90,38	1,55	58,02
6	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
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	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:			865	33,485	34,300	108,688	877	0,47	0,37	8,13	30,71	0,18	137,96	557,05	197,27	10,34	1188,25	307,49	10,42	122,23
Полдник																				
1	Вареники отварные (пром. произ.) с картофелем	725 (21)	170	5,382	4,733	39,559	222	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,40	3,91	1,15	0,15	0,45	207,83	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
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	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
Итого за полдник:			503	7,216	7,141	65,819	358	0,14	0,06	34,24	12,00	0,03	80,24	75,29	29,27	1,74	197,73	208,06	0,11	119,15
Итого за день:				40,702	41,441	174,508	1234	0,62	0,41	42,37	42,71	0,21	218,20	632,34	226,55	12,07	1305,97	515,55	10,53	241,38
4 день																				
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты с клюквой /масло растительное/	64 (13)	70	0,868	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,13
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,238	5,767	20,761	148	0,07	0,06	4,61	5,56	0,15	23,11	61,64	18,32	0,92	294,46	77,22	3,89	29,33
3	Говядина отварная (на супа) 1/20	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	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 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61
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	1,85
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Печенье	(12)	15	0,735	3,539	9,135	71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:			818	26,757	34,442	104,552	835	0,47	0,27	31,28	5,58	0,15	141,43	448,45	114,42	6,49	1030,56	210,44	13,90	133,94
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	Соус шоколадный (шоколад, молоко, крахмал)	(25)	40	1,189	3,642	9,140	74	0,01	0,03	0,15	13,78	0,00	29,75	22,38	3,17	0,04	34,43	2,22	0,49	4,93
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
Итого за полдник:			510	20,376	16,242	53,548	442	0,10	0,34	11,44	27,33	0,34	232,17	299,28	47,22	4,29	475,48	66,66	32,53	51,36
Итого за день:				47,134	50,684	158,100	1277	0,58	0,60	42,71	32,90	0,49	373,60	747,74	161,64	10,78	1506,04	277,09	46,43	185,30
5 день																				
Обед																				
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	60	0,913	5,964	4,138	74	0,03	0,03	3,22	0,01	0,05	14,78	27,89	9,88	0,43	132,78	50,23	2,55	14,76
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(на супа)	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00	0,00	19,40	162,37	25,40	2,59	297,36	75,84	1,38	50,93
6	Картофель отварной	470 (12)	160	2,577	3,888	22,752	136	0,14	0,09	12,80	13,44	0,06	18,72	82,89	32,22	1,29	755,59	44,05	0,43	42,38
7	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
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	0,00
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	15,28
Итого за обед:			900	27,623	39,019	110,221	903	0,41	0,45	105,93	50,58	0,51	157,80	469,12	118,62	7,91	1686,5₉	249,98	9,28	158,96
Полдник																				
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Корж Молочный	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46
3	Фрукты свежие (бананы)	(21)	180	2,145	0,000	35,077	149	0,06	0,07	7,20	0,00	0,00	12,67	43,85	65,77	0,94	519,91	1,58	0,00	1,58
Итого за полдник:			430	9,711	12,530	75,905	455	0,14	0,11	7,89	85,70	0,14	277,02	79,67	99,30	185,38	568,31	3,30	2,43	9,05
Итого за день:				37,334	51,549	186,126	1358	0,55	0,55	113,82	136,28	0,65	434,82	548,79	217,92	193,29	2254,9₀	253,28	11,71	168,01
Итого за неделю:				216,067	228,643	835,089	6262	3,27	3,02	400,54	419,18	3,64	2317,3₇	3598,68	994,73	236,81	8900,5₂	1616,2₁	149,16	1030,5₈
2 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Салат из свеклы , сыра с маслом растительным	(25)	80	4,237	11,560	4,375	138	0,01	0,08	2,40	0,03	0,18	187,44	119,34	20,27	0,88	152,82	99,71	5,06	14,24
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
6	Соус томатный " Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
10	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,065	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
Итого за обед:			868	28,258	37,689	104,184	869	0,32	0,22	26,88	30,39	0,37	374,40	349,39	97,69	4,52	809,66	306,37	12,65	42,99
Полдник																				
1	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40

3	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
	Итого за полдник:		440	19,795	16,005	58,927	459	0,29	0,64	13,50	140,66	1,92	495,82	408,17	60,05	4,05	483,48	17,66	19,84	59,60
	Итого за день:			48,052	53,694	163,112	1328	0,61	0,87	40,38	171,04	2,29	870,21	757,57	157,74	8,57	1293,13	324,03	32,49	102,58
	2 день																			
	Обед																			
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	80	1,683	4,629	4,815	68	0,04	0,06	3,05	0,02	0,18	19,87	42,35	14,83	0,62	159,70	59,34	3,41	19,66
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Жаркое по-домашнему из говядины 50/150	436 (21)	200	13,859	15,010	18,582	265	0,15	0,17	10,74	0,02	0,00	28,02	200,51	42,66	3,02	823,27	80,86	1,70	81,28
5	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
8	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		820	21,224	25,424	93,623	688	0,58	0,34	42,54	18,46	0,23	201,41	449,85	142,76	7,07	1534,47	203,50	10,64	128,47
	Полдник																			
1	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	120	12,438	13,833	26,818	282	0,06	0,13	2,34	2,88	0,29	251,53	215,30	28,60	1,36	205,25	15,47	7,11	25,02
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	200	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92
	Итого за полдник:		520	15,111	15,243	53,649	412	0,15	0,24	122,60	27,48	0,29	372,60	300,88	60,26	2,06	657,35	22,95	8,87	63,74
	Итого за день:			36,334	40,667	147,272	1100	0,73	0,58	165,14	45,94	0,52	574,01	750,74	203,02	9,13	2191,82	226,45	19,51	192,20
	3 день																			
	Обед																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	80	0,797	7,630	5,112	92	0,03	0,02	4,38	0,00	0,00	20,94	30,57	13,61	0,60	176,11	51,08	2,60	18,34
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Говядина в кисло-сладком соусе 60/60	442 (21)	120	15,801	18,275	9,747	267	0,07	0,13	2,21	0,00	0,00	23,28	194,84	30,48	3,11	356,83	91,01	1,65	61,11
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
6	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00
	Итого за обед:		880	28,917	35,045	107,207	860	0,63	0,39	29,12	24,65	0,11	233,65	611,40	232,12	10,78	1287,73	254,13	14,11	116,41

Полдник																				
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	160	15,600	11,382	25,954	269	0,23	0,46	7,11	76,75	1,67	146,61	204,01	22,96	0,69	104,90	19,27	26,14	30,28
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Фрукты свежие (яблоки)	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	8,45
Итого за полдник:			520	18,903	14,594	53,803	422	0,28	0,58	19,48	115,13	1,68	247,39	307,86	63,72	4,64	594,78	26,95	27,78	51,40
Итого за день:			47,820	49,639	161,010	1282	0,91	0,97	48,59	139,77	1,80	481,03	919,25	295,83	15,42	1882,5 ₂	281,07	41,89	167,81	
4 день																				
Обед																				
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	70	0,616	4,898	2,786	58	0,01	0,01	3,73	0,00	0,00	16,25	22,85	10,20	0,47	118,57	1,88	1,82	8,08
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная(на супа) 1/20	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
6	Сердце тушенное в соусе	406 (12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,61	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,62
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Кекс Столичный	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
Итого за обед:			901	27,855	33,544	107,691	844	0,50	0,82	20,44	68,69	0,43	163,88	576,18	114,84	9,37	1183,7 ₅	233,96	42,57	128,12
Полдник																				
1	Завиток сдобный с корицей и шоколадным кремом	(25)	100	5,188	5,159	40,437	229	0,05	0,07	0,16	27,99	0,20	43,45	71,06	10,66	0,73	91,32	14,09	4,60	17,01
2	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
Итого за полдник:			420	10,325	13,017	60,284	400	0,11	0,10	6,76	87,99	0,20	314,25	90,26	53,06	187,49	277,32	15,15	4,71	27,57
Итого за день:			38,180	46,560	167,975	1244	0,61	0,93	27,20	156,67	0,62	478,14	666,44	167,90	196,86	1461,0 ₆	249,11	47,28	155,69	
5 день																				
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты с луком	64 (13)	80	1,080	3,832	6,302	64	0,02	0,01	20,24	0,00	0,00	33,70	24,81	11,49	0,46	208,40	2,32	1,25	9,15
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (12)	250	1,861	3,871	11,658	89	0,08	0,06	6,60	14,42	0,07	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,11
3	Говядина отварная(на супа) 1/15	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Грудка куриная с рисом и овощами 90/120/30	310 (25)	240	21,904	15,103	31,031	348	0,22	0,04	16,26	0,03	0,00	37,10	228,65	47,74	2,02	470,56	114,49	31,80	162,82

5	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка "Фантазия"	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,04	0,04	0,02	0,04	0,18	15,41	48,95	8,18	0,74	85,71	13,13	6,15	24,32
Итого за обед:			875	33,584	33,505	104,254	853	0,46	0,20	44,62	14,48	0,25	146,63	454,57	114,24	5,73	1287,61	239,42	39,45	234,18
Полдник																				
1	Йогурт питьевой клубничный	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	75	7,389	10,675	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,26	45,65	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49
3	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	175	1,331	0,329	14,053	64	0,07	0,05	105,00	0,00	0,00	59,50	40,25	22,75	0,53	344,75	3,08	0,77	26,18
Итого за полдник:			450	17,170	17,020	49,117	418	0,21	0,47	106,27	43,05	0,26	349,15	332,20	65,05	1,54	716,66	12,46	13,08	48,67
Итого за день:				50,754	50,525	153,371	1271	0,66	0,67	150,89	57,53	0,51	495,78	786,77	179,30	7,27	2004,27	251,88	52,53	282,85
Итого за неделю:				221,140	241,085	792,739	6225	3,52	4,01	432,21	570,96	5,74	2899,17	3880,77	1003,80	237,25	8832,81	1332,54	193,70	901,14
Среднее значение за период:				21,86	23,49	81,39	624	0,34	0,35	41,64	49,51	0,47	260,83	373,97	99,93	23,70	886,67	147,44	17,14	96,59

Всего: 12488 : 20 = 624 ккал

Всего: 437,207 : 20 = 21,860 грамм белка

Всего: 469,729 : 20 = 23,486 грамм жира

Всего: 1627,828 : 20 = 81,391 грамм углеводов

Всего: 6,79 : 20 = 0,34 мг витамина B1

Всего: 7,04 : 20 = 0,35 мг витамина B2

Всего: 832,74 : 20 = 41,64 мг витамина C

Всего: 990,13 : 20 = 49,51 витамина A (рет.экв.)

Всего: 9,38 : 20 = 0,47 мкг витамина D

Всего: 5216,54 : 20 = 260,83 мг кальция

Всего: 7479,45 : 20 = 373,97 мг фосфора

Всего: 1998,52 : 20 = 99,93 мг магния

Всего: 474,06 : 20 = 23,70 мг железа

Всего: 17733,32 : 20 = 886,67 мг калия

Всего: 2948,75 : 20 = 147,44 мкг йода

Всего: 342,86 : 20 = 17,14 мкг селена

Всего: 1931,72 : 20 = 96,59 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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

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

3 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

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

25 - Техничко-технологическая карта №

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