

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ №3

« 26 » февраля 2023 г.



Н.А. Вотинова  
2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
на зимне-весенний период 2023 г.  
стоимостью 155-00 р. (родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	80	1,270	6,671	8,251	98	0,04	0,05	4,46	0,01	0,00	20,34	39,63	24,80	0,74	219,21	31,78	2,26	30,68
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	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
5	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
6	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	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)	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>783</b>	<b>21,371</b>	<b>32,343</b>	<b>83,286</b>	<b>710</b>	<b>0,60</b>	<b>0,31</b>	<b>32,73</b>	<b>9,63</b>	<b>0,04</b>	<b>216,44</b>	<b>436,10</b>	<b>141,95</b>	<b>7,37</b>	<b>1328,43</b>	<b>160,11</b>	<b>12,68</b>	<b>125,06</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>21,371</b>	<b>32,343</b>	<b>83,286</b>	<b>710</b>	<b>0,60</b>	<b>0,31</b>	<b>32,73</b>	<b>9,63</b>	<b>0,04</b>	<b>216,44</b>	<b>436,10</b>	<b>141,95</b>	<b>7,37</b>	<b>1328,43</b>	<b>160,11</b>	<b>12,68</b>	<b>125,06</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами),	10 (25)	80	1,019	3,914	6,598	66	0,05	0,03	4,20	0,00	0,00	15,27	33,61	13,78	0,52	207,03	50,17	1,34	17,16
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)	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	Котлеты или биточки рыбные	324 (12)	90	10,551	9,315	4,706	145	0,10	0,08	0,21	10,69	6,65	20,09	132,45	23,83	0,98	165,30	89,47	24,92	225,07
5	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

6	Напиток из citrusовых (лимон, апельсин)	480 (25)	200	0,100	0,017	19,748	80	0,00	0,00	2,72	0,00	0,00	5,19	2,73	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	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>785</b>	<b>18,721</b>	<b>21,636</b>	<b>98,148</b>	<b>662</b>	<b>0,55</b>	<b>0,22</b>	<b>14,41</b>	<b>32,66</b>	<b>6,74</b>	<b>170,08</b>	<b>400,90</b>	<b>114,37</b>	<b>4,45</b>	<b>860,41</b>	<b>296,65</b>	<b>37,69</b>	<b>290,93</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>18,721</b>	<b>21,636</b>	<b>98,148</b>	<b>662</b>	<b>0,55</b>	<b>0,22</b>	<b>14,41</b>	<b>32,66</b>	<b>6,74</b>	<b>170,08</b>	<b>400,90</b>	<b>114,37</b>	<b>4,45</b>	<b>860,41</b>	<b>296,65</b>	<b>37,69</b>	<b>290,93</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84
3	Печень тушенная в соусе 50/50	408 (12)	100	11,157	8,375	9,093	156	0,17	1,26	10,69	3502,35	0,01	28,99	215,01	16,85	4,60	231,80	110,14	26,21	150,14
4	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
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)	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>24,507</b>	<b>18,739</b>	<b>100,556</b>	<b>669</b>	<b>0,64</b>	<b>1,47</b>	<b>16,24</b>	<b>3524,57</b>	<b>0,11</b>	<b>172,16</b>	<b>576,12</b>	<b>194,89</b>	<b>12,09</b>	<b>912,67</b>	<b>222,83</b>	<b>35,45</b>	<b>186,33</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,507</b>	<b>18,739</b>	<b>100,556</b>	<b>669</b>	<b>0,64</b>	<b>1,47</b>	<b>16,24</b>	<b>3524,57</b>	<b>0,11</b>	<b>172,16</b>	<b>576,12</b>	<b>194,89</b>	<b>12,09</b>	<b>912,67</b>	<b>222,83</b>	<b>35,45</b>	<b>186,33</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	70	0,868	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,13
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	200	2,591	4,613	16,609	118	0,05	0,05	3,69	4,45	0,12	18,48	49,31	14,66	0,73	235,57	61,78	3,12	23,46
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	Плов из свинины 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 "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)	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>745</b>	<b>20,982</b>	<b>36,094</b>	<b>91,517</b>	<b>775</b>	<b>0,70</b>	<b>0,24</b>	<b>27,93</b>	<b>4,47</b>	<b>0,12</b>	<b>130,75</b>	<b>401,68</b>	<b>109,57</b>	<b>5,40</b>	<b>925,29</b>	<b>192,43</b>	<b>14,33</b>	<b>102,63</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,982</b>	<b>36,094</b>	<b>91,517</b>	<b>775</b>	<b>0,70</b>	<b>0,24</b>	<b>27,93</b>	<b>4,47</b>	<b>0,12</b>	<b>130,75</b>	<b>401,68</b>	<b>109,57</b>	<b>5,40</b>	<b>925,29</b>	<b>192,43</b>	<b>14,33</b>	<b>102,63</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	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	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	Сердце из говядины 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	Картофель отварной	470 (12)	160	2,577	3,888	22,752	136	0,14	0,09	12,80	13,44	0,06	18,72	82,89	32,22	1,29	755,59	44,05	0,43	42,38	
6	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18	
7	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
8	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	
<b>Итого за обед:</b>				785	20,256	22,165	655	0,53	0,75	102,67	36,07	0,29	119,34	388,19	99,33	7,94	1401,2	144,41	24,43	127,90	
<b>Итого за день:</b>					20,256	22,165	655	0,53	0,75	102,67	36,07	0,29	119,34	388,19	99,33	7,94	1401,2	144,41	24,43	127,90	
<b>Итого за неделю:</b>					105,836	130,976	467,120	3471	3,02	2,99	193,97	3607,4	7,31	808,76	2203,00	660,10	37,26	5428,0	1016,4	124,59	832,85
<b>2 неделя</b>																					
<b>1 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Салат из свежкы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61	
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10	
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	Жаркое по-домашнему из свинины 75/150	436 (21)	225	14,795	25,856	18,582	366	0,53	0,19	10,74	0,02	0,00	28,60	229,69	50,72	2,80	872,09	78,71	1,97	64,17	
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58	
7	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	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	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	
9	Печенье " 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	
<b>Итого за обед:</b>				778	22,269	40,203	794	0,81	0,34	33,41	24,97	0,18	212,05	454,62	128,26	6,61	1499,2	206,84	10,94	99,98	
<b>Итого за день:</b>					22,269	40,203	794	0,81	0,34	33,41	24,97	0,18	212,05	454,62	128,26	6,61	1499,2	206,84	10,94	99,98	
<b>2 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
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)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84	
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	Рыба припущенная (филе без кожи и кости)	303 (12)	100	15,579	0,922	0,285	72	0,10	0,11	0,43	7,69	0,25	65,26	262,95	60,70	1,11	435,89	368,46	17,34	747,93	
6	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73	
7	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14	
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	0,00	
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	0,00	

10	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
11	Печенье	(12)	30	1,470	7,078	18,269	143	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>836</b>	<b>25,884</b>	<b>24,061</b>	<b>100,331</b>	<b>721</b>	<b>0,53</b>	<b>0,36</b>	<b>22,05</b>	<b>55,92</b>	<b>0,58</b>	<b>238,19</b>	<b>569,68</b>	<b>164,35</b>	<b>6,39</b>	<b>1779,27</b>	<b>521,23</b>	<b>26,38</b>	<b>829,96</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,884</b>	<b>24,061</b>	<b>100,331</b>	<b>721</b>	<b>0,53</b>	<b>0,36</b>	<b>22,05</b>	<b>55,92</b>	<b>0,58</b>	<b>238,19</b>	<b>569,68</b>	<b>164,35</b>	<b>6,39</b>	<b>1779,27</b>	<b>521,23</b>	<b>26,38</b>	<b>829,96</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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)	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	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
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*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	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)	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>22,973</b>	<b>25,269</b>	<b>96,162</b>	<b>704</b>	<b>0,65</b>	<b>1,54</b>	<b>30,01</b>	<b>3669,78</b>	<b>0,10</b>	<b>187,88</b>	<b>582,41</b>	<b>200,69</b>	<b>11,65</b>	<b>1029,27</b>	<b>244,25</b>	<b>37,57</b>	<b>207,42</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,973</b>	<b>25,269</b>	<b>96,162</b>	<b>704</b>	<b>0,65</b>	<b>1,54</b>	<b>30,01</b>	<b>3669,78</b>	<b>0,10</b>	<b>187,88</b>	<b>582,41</b>	<b>200,69</b>	<b>11,65</b>	<b>1029,27</b>	<b>244,25</b>	<b>37,57</b>	<b>207,42</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,528	4,198	2,388	49	0,01	0,01	3,20	0,00	0,00	13,93	19,58	8,74	0,40	101,63	1,61	1,56	6,93
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)	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	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	Сердце тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,08	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,02
6	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
7	Напиток из кураги *	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Шаньга сибирская	20 (25)	50	6,096	7,670	16,760	160	0,06	0,17	1,99	11,60	0,92	29,96	98,36	12,20	1,30	180,58	25,56	11,94	30,22
	<b>Итого за обед:</b>		<b>796</b>	<b>23,903</b>	<b>26,052</b>	<b>88,585</b>	<b>684</b>	<b>0,46</b>	<b>0,78</b>	<b>14,87</b>	<b>46,83</b>	<b>1,02</b>	<b>151,63</b>	<b>529,97</b>	<b>103,01</b>	<b>8,15</b>	<b>1048,62</b>	<b>165,84</b>	<b>47,23</b>	<b>98,47</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,903</b>	<b>26,052</b>	<b>88,585</b>	<b>684</b>	<b>0,46</b>	<b>0,78</b>	<b>14,87</b>	<b>46,83</b>	<b>1,02</b>	<b>151,63</b>	<b>529,97</b>	<b>103,01</b>	<b>8,15</b>	<b>1048,62</b>	<b>165,84</b>	<b>47,23</b>	<b>98,47</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			

1	Салат из квашеной капусты с луком	64 (13)	60	0,810	2,874	4,726	48	0,01	0,01	15,18	0,00	0,00	25,28	18,61	8,62	0,35	156,30	1,74	0,94	6,86
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (12)	200	1,489	3,097	9,326	71	0,07	0,05	5,28	11,53	0,05	16,96	45,93	17,52	0,66	278,21	44,39	0,20	19,29
3	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
4	Рис отварной	511 (21)	150	3,045	4,495	34,840	192	0,16	0,02	0,00	16,20	0,08	15,69	74,34	24,11	0,56	46,52	112,75	7,13	23,59
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	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	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
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
	<b>Итого за обед:</b>		810	21,547	20,005	99,528	664	0,46	0,13	23,35	39,76	0,19	148,01	355,08	99,93	5,25	928,67	167,94	25,52	134,29
	<b>Итого за день:</b>			21,547	20,005	99,528	664	0,46	0,13	23,35	39,76	0,19	148,01	355,08	99,93	5,25	928,67	167,94	25,52	134,29
	<b>Итого за неделю:</b>			116,575	135,591	470,258	3568	2,91	3,16	123,69	3837,26	2,08	937,77	2491,76	696,24	38,05	6285,11	1306,11	147,64	1370,11

Всего: 7038 : 10 = 704 ккал

Всего: 222,411 : 10 = 22,241 грамм белка

Всего: 266,566 : 10 = 26,657 грамм жира.

Всего: 937,379 : 10 = 93,738 грамм углеводов

Всего: 5,93 : 10 = 0,59 мг витамина В1

Всего: 6,15 : 10 = 0,61 мг витамина В2

Всего: 317,66 : 10 = 31,77 мг витамина С

Всего: 7444,66 : 10 = 744,47 витамина А (рет.экв.)

Всего: 9,39 : 10 = 0,94 мкг витамина D

Всего: 1746,54 : 10 = 174,65 мг кальция

Всего: 4694,76 : 10 = 469,48 мг фосфора

Всего: 1356,34 : 10 = 135,63 мг магния

Всего: 75,31 : 10 = 7,53 мг железа

Всего: 11713,11 : 10 = 1171,31 мг калия

Всего: 2322,54 : 10 = 232,25 мкг йода

Всего: 272,23 : 10 = 27,22 мкг селена

Всего: 2202,96 : 10 = 220,30 мкг фтора

Экономист по ценам:

*Ирина Сергеевна*

Технолог

*СР*

**Примечание:**

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №