

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

« 26 »



2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «АБВГД»
Н.А. Вотинова
2023 г.



**Двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2023 г.
стоимостью 378-00 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10 | (25) | 260 | 6,875 | 9,513 | 39,579 | 271 | 0,13 | 0,16 | 0,65 | 85,50 | 0,11 | 148,63 | 176,77 | 38,95 | 1,43 | 191,28 | 54,24 | 6,58 | 28,32 |
| 2 | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами | (25) | 200 | 4,027 | 3,474 | 15,207 | 108 | 0,21 | 0,39 | 7,26 | 132,53 | 1,35 | 158,66 | 118,75 | 16,96 | 0,26 | 174,30 | 11,88 | 2,64 | 26,40 |
| 3 | Конвертик с сыром | (25) | 100 | 11,439 | 10,294 | 36,709 | 285 | 0,06 | 0,14 | 0,16 | 0,15 | 1,64 | 279,64 | 214,83 | 23,55 | 0,96 | 104,38 | 22,53 | 9,47 | 15,01 |
| 4 | фрукты свежие (яблоко) | 627 (21) | 1шт.(120) | 0,406 | 0,045 | 11,243 | 47 | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | 333,60 | 2,11 | 0,31 | 8,45 |
| Итого за завтрак: | | | 680 | 22,746 | 23,326 | 102,738 | 712 | 0,43 | 0,72 | 20,07 | 218,18 | 3,10 | 606,14 | 523,55 | 90,27 | 5,29 | 803,57 | 90,76 | 19,00 | 78,18 |
| 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 | 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 | Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком | 416 (12) | 100 | 13,150 | 15,197 | 13,161 | 242 | 0,09 | 0,10 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 44,09 | 172,60 | 28,05 | 2,78 | 235,30 | 41,25 | 2,59 | 45,99 |
| 4 | Рагу из овощей | 215 (12) | 180 | 2,681 | 7,351 | 16,541 | 143 | 0,09 | 0,08 | 13,83 | 0,00 | 0,00 | 37,07 | 73,84 | 33,40 | 1,16 | 485,31 | 25,46 | 2,67 | 41,08 |
| 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) | 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 | 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) | 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: | | | 940 | 26,058 | 31,518 | 105,736 | 811 | 0,66 | 0,36 | 44,83 | 12,62 | 0,06 | 245,00 | 520,89 | 155,44 | 9,35 | 1486,91 | 96,79 | 13,06 | 124,72 |
| Итого за день: | | | | 48,804 | 54,845 | 208,473 | 1523 | 1,09 | 1,07 | 64,90 | 230,80 | 3,15 | 851,13 | 1044,44 | 245,72 | 14,64 | 2290,48 | 187,55 | 32,06 | 202,90 |

| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 340 (21) | 200 | 16,748 | 21,389 | 3,422 | 273 | 0,09 | 0,61 | 0,66 | 51,29 | 3,46 | 142,28 | 303,51 | 22,74 | 3,47 | 245,66 | 97,02 | 41,72 | 82,97 |
| 2 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Булочка "Веснушка" | 773 (21) | 70 | 4,412 | 3,901 | 37,188 | 202 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 13,32 | 45,29 | 8,45 | 0,67 | 72,73 | 19,14 | 4,14 | 16,84 |
| 5 | Фрукты свежие (мандарин) | (21) | шт.(80) | 0,541 | 0,150 | 5,736 | 26 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 | 124,00 | 0,21 | 0,07 | 105,84 |
| Итого за завтрак: | | | 590 | 22,907 | 25,635 | 66,115 | 587 | 0,27 | 0,67 | 31,11 | 51,32 | 3,49 | 212,22 | 417,57 | 58,22 | 5,71 | 499,39 | 116,37 | 45,93 | 205,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Мозаика" (картофельный с овощами) | 10 (25) | 100 | 1,274 | 4,893 | 8,247 | 82 | 0,06 | 0,04 | 5,25 | 0,00 | 0,00 | 19,09 | 42,01 | 17,23 | 0,65 | 258,79 | 62,71 | 1,67 | 21,45 |
| 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 (для первых блюд) | (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) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | 0,17 |
| 5 | Оладьи из горбуши с морковью, луком | (25) | 100 | 13,747 | 19,090 | 3,252 | 240 | 0,13 | 0,15 | 1,68 | 13,52 | 8,62 | 36,96 | 172,96 | 33,16 | 0,98 | 298,16 | 108,43 | 36,35 | 312,13 |
| 6 | 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 |
| 7 | 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 |
| 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 | 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: | | | 941 | 28,784 | 37,780 | 120,650 | 938 | 0,74 | 0,37 | 21,72 | 36,71 | 8,73 | 230,70 | 575,41 | 157,36 | 6,41 | 1265,27 | 431,37 | 51,03 | 409,42 |
| Итого за день: | | | | 51,691 | 63,415 | 186,765 | 1525 | 1,01 | 1,04 | 52,82 | 88,04 | 12,22 | 442,92 | 992,98 | 215,58 | 12,11 | 1764,66 | 547,75 | 96,96 | 615,07 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Голубцы любительские 102/42 | (25) | 144 | 7,139 | 9,408 | 8,182 | 146 | 0,12 | 0,05 | 11,25 | 0,05 | 0,00 | 36,98 | 87,29 | 20,94 | 1,04 | 288,03 | 56,15 | 5,88 | 40,11 |
| 2 | Пюре картофельное * | (25) | 180 | 3,107 | 4,846 | 23,022 | 148 | 0,14 | 0,12 | 12,45 | 28,40 | 0,07 | 52,13 | 102,44 | 34,37 | 1,33 | 758,48 | 102,58 | 0,90 | 45,54 |
| 3 | Чай с лимоном 200/10/7 * | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,00 | 7,42 | 8,72 | 4,67 | 0,78 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 |
| 4 | Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Кондитерское изделие (без крема) | 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 |
| 6 | Фрукты свежие (груша) | 627 (21) | шт.(110) | 0,372 | 0,310 | 10,831 | 48 | 0,02 | 0,03 | 5,50 | 0,00 | 0,00 | 20,90 | 17,60 | 13,20 | 2,53 | 170,50 | 0,97 | 0,10 | 9,68 |
| Итого за завтрак: | | | 731 | 14,522 | 22,296 | 89,528 | 617 | 0,40 | 0,27 | 32,06 | 54,48 | 0,38 | 159,20 | 307,28 | 95,00 | 7,14 | 1391,06 | 162,91 | 10,32 | 123,52 |
| 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 | 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) | 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 | 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 |
| 5 | Печень тушенная в соусе 75/75 | 408 (12) | 150 | 16,735 | 12,563 | 13,639 | 235 | 0,25 | 1,90 | 16,04 | 5253,5 3 | 0,02 | 43,49 | 322,51 | 25,28 | 6,89 | 347,70 | 165,21 | 39,31 | 225,21 |
| 6 | Каша гречневая рассыпчатая * | 508 (21) | 180 | 8,363 | 6,048 | 41,381 | 253 | 0,26 | 0,14 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 21,80 | 218,42 | 145,04 | 4,90 | 263,78 | 64,79 | 4,15 | 16,99 |
| 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) | 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 | 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: | | 990 | 35,604 | 28,543 | 137,445 | 949 | 0,79 | 2,15 | 22,98 | 5280,7 4 | 0,21 | 172,64 | 750,42 | 233,17 | 15,68 | 1176,6 1 | 317,68 | 49,29 | 278,45 |
| | Итого за день: | | | 50,126 | 50,839 | 226,972 | 1566 | 1,20 | 2,42 | 55,04 | 5335,2 2 | 0,59 | 331,84 | 1057,70 | 328,17 | 22,82 | 2567,6 7 | 480,59 | 59,61 | 401,97 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная с манной крупой | (25) | 200 | 22,015 | 12,391 | 40,990 | 364 | 0,10 | 0,31 | 0,26 | 9,06 | 0,38 | 192,59 | 299,99 | 38,48 | 1,60 | 168,10 | 51,97 | 33,85 | 45,45 |
| 2 | Соус из яблок и кураги | (25) | 40 | 0,109 | 0,023 | 7,998 | 33 | 0,00 | 0,01 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 5,01 | 7,38 | 3,51 | 0,19 | 59,38 | 0,06 | 0,01 | 0,25 |
| 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 | Плюшка новомосковская * | 1 (25) | 70 | 4,719 | 4,288 | 37,994 | 209 | 0,04 | 0,03 | 0,04 | 0,08 | 0,07 | 20,33 | 49,96 | 8,67 | 0,64 | 66,28 | 30,51 | 4,47 | 13,22 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) | 627 (21) | 1шт.(120) | 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 завтрак: | | 620 | 29,511 | 18,522 | 108,585 | 719 | 0,19 | 0,43 | 11,80 | 33,83 | 0,45 | 295,26 | 442,62 | 88,03 | 6,11 | 730,63 | 88,45 | 39,50 | 75,46 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты с луком | 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 | 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 (для первых блюд) | (21) | 15 | 3,546 | 3,176 | 0,000 | 43 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,76 | 40,23 | 4,88 | 0,60 | 65,05 | 53,54 | 0,00 | 13,12 |
| 4 | Плов 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 | 83,31 |
| 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 |
| 7 | 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: | | 870 | 26,639 | 36,128 | 113,666 | 886 | 0,51 | 0,27 | 37,20 | 5,58 | 0,15 | 149,38 | 458,78 | 120,91 | 6,55 | 1112,7 0 | 194,06 | 16,02 | 139,04 |
| | Итого за день: | | | 56,150 | 54,650 | 222,251 | 1605 | 0,70 | 0,69 | 49,00 | 39,40 | 0,60 | 444,64 | 901,41 | 208,94 | 12,66 | 1843,3 4 | 282,51 | 55,52 | 214,50 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлета из грудки цыплят | (0) | 100 | 11,382 | 10,229 | 10,276 | 179 | 0,08 | 0,05 | 0,53 | 25,31 | 0,14 | 53,70 | 133,42 | 21,62 | 1,51 | 203,62 | 29,23 | 13,67 | 67,23 |
| 2 | Макаронные изделия отварные * | 516 (21) | 180 | 5,379 | 4,435 | 37,551 | 212 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 24,68 | 99,34 | 28,76 | 0,94 | 118,25 | 106,97 | 0,05 | 12,52 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|----------|--------|--------|---------|------|------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|
| 3 | Соус томатный "Помидорка" | (0) | 40 | 0,397 | 0,838 | 5,515 | 31 | 0,01 | 0,00 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 4,12 | 7,35 | 4,94 | 0,23 | 81,00 | 14,05 | 0,35 | 0,54 |
| 4 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Пирожки пшенные с куратой | 738 (21) | 60 | 3,071 | 3,318 | 30,530 | 164 | 0,03 | 0,04 | 0,24 | 0,03 | 0,09 | 19,84 | 48,46 | 13,63 | 0,72 | 168,32 | 13,56 | 3,42 | 8,98 |
| 6 | Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Фрукты свежие (мандарин) | (21) | 1шт.(80) | 0,541 | 0,150 | 5,736 | 26 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 | 124,00 | 0,21 | 0,07 | 105,84 |
| Итого за завтрак: | | | 700 | 21,976 | 19,166 | 109,377 | 698 | 0,33 | 0,15 | 33,19 | 40,46 | 0,30 | 158,96 | 357,35 | 95,98 | 4,97 | 752,19 | 164,02 | 17,57 | 195,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сельдь с луком, зеленым горошком в заправке 30/30/30/10 | 83 (12) | 100 | 5,403 | 4,851 | 4,525 | 83 | 0,04 | 0,06 | 4,20 | 6,00 | 1,41 | 39,33 | 114,78 | 21,73 | 0,76 | 141,67 | 9,28 | 11,71 | 10,54 |
| 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 | Сердце тушенное в соусе 60/60 | 406 (12) | 120 | 13,109 | 7,914 | 5,443 | 145 | 0,27 | 0,60 | 2,31 | 11,97 | 0,00 | 15,70 | 192,18 | 24,57 | 4,36 | 252,76 | 70,26 | 20,65 | 51,08 |
| 4 | Картофель отварной | 470 (12) | 180 | 2,900 | 4,374 | 25,596 | 153 | 0,16 | 0,11 | 14,40 | 15,12 | 0,07 | 21,06 | 93,26 | 36,25 | 1,45 | 850,04 | 49,55 | 0,48 | 47,68 |
| 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) | 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 | 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 | Печенье " Агланга 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: | | | 965 | 28,624 | 25,895 | 114,618 | 806 | 0,81 | 0,94 | 108,94 | 57,44 | 1,68 | 256,44 | 632,02 | 163,23 | 10,89 | 1762,79 | 158,53 | 38,31 | 134,28 |
| Итого за день: | | | | 50,600 | 45,061 | 223,995 | 1504 | 1,15 | 1,10 | 142,13 | 97,90 | 1,98 | 415,40 | 989,37 | 259,20 | 15,86 | 2514,98 | 322,54 | 55,88 | 329,39 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром на булочке молочной с кунжутном 30/50 | (0) | 80 | 11,039 | 8,491 | 38,481 | 274 | 0,07 | 0,15 | 0,23 | 0,26 | 0,46 | 330,34 | 228,96 | 32,92 | 0,98 | 119,67 | 24,45 | 6,63 | 9,37 |
| 2 | Вареники отварные (пром.произ.) с картофелем | 725 (21) | 200 | 6,332 | 5,568 | 46,540 | 262 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,82 | 4,60 | 1,35 | 0,18 | 0,53 | 244,50 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | 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 |
| 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) | 627 (21) | 1шт(120) | 0,406 | 0,045 | 11,243 | 47 | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | 333,60 | 2,11 | 0,31 | 8,45 |
| Итого за завтрак: | | | 613 | 17,956 | 16,148 | 105,044 | 637 | 0,10 | 0,17 | 12,27 | 12,26 | 0,50 | 377,70 | 254,83 | 48,90 | 4,55 | 454,57 | 271,07 | 6,97 | 17,90 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Маринад овощной с томатом | 570 (12) | 100 | 1,278 | 8,359 | 9,363 | 118 | 0,05 | 0,05 | 3,39 | 0,02 | 0,00 | 41,46 | 55,40 | 33,64 | 0,88 | 207,67 | 175,89 | 2,84 | 49,58 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и овощами | 124 (21) | 250 | 1,416 | 3,392 | 6,588 | 63 | 0,04 | 0,05 | 17,72 | 12,02 | 0,06 | 33,15 | 38,80 | 18,65 | 0,70 | 283,06 | 20,40 | 0,31 | 18,60 |
| 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 | 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) | 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 |
| 6 | Котлета "Рыбка" из трески | (25) | 100 | 9,611 | 22,411 | 6,050 | 264 | 0,18 | 0,06 | 0,87 | 2,07 | 0,35 | 30,42 | 154,88 | 27,59 | 1,54 | 210,19 | 170,44 | 10,95 | 229,98 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|----------|-----------|---------|---------|----------|------|------|------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|----------|---------|--------|---------|
| 7 | 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 | 3,36 |
| 8 | 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 | 27,46 |
| 9 | 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 |
| 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 | 0,00 |
| 11 | 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: | | 983 | 25,098 | 45,453 | 118,929 | 985 | 0,76 | 0,31 | 25,30 | 38,50 | 0,49 | 277,84 | 576,50 | 172,77 | 8,13 | 1068,67 | 552,81 | 26,24 | 348,49 |
| | Итого за день: | | | 43,054 | 61,602 | 223,973 | 1623 | 0,87 | 0,48 | 37,57 | 50,75 | 0,98 | 655,54 | 831,34 | 221,67 | 12,68 | 1523,24 | 823,87 | 33,21 | 366,38 |
| | Итого за неделю: | | | 300,425 | 330,411 | 1292,430 | 9345 | 6,01 | 6,80 | 401,45 | 5842,11 | 19,53 | 3141,48 | 5817,24 | 1479,28 | 90,77 | 12504,37 | 2644,81 | 333,24 | 2130,22 |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10 | 262 (12) | 260 | 7,533 | 9,141 | 38,383 | 266 | 0,14 | 0,17 | 0,66 | 85,99 | 0,11 | 156,76 | 216,68 | 40,58 | 2,17 | 236,22 | 51,62 | 33,10 | 22,42 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 395 (21) | 200 | 2,296 | 1,778 | 11,297 | 70 | 0,02 | 0,06 | 0,26 | 24,69 | 0,00 | 59,73 | 73,20 | 27,47 | 1,25 | 131,08 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| 3 | Хачапури с сыром и творогом | 850 (13) | 120 | 15,362 | 12,193 | 31,904 | 299 | 0,06 | 0,22 | 0,24 | 8,13 | 0,57 | 314,35 | 270,22 | 28,68 | 1,03 | 123,18 | 4,72 | 17,09 | 22,64 |
| 4 | Фрукты свежие (груша) | 627 (21) | шт. (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 завтрак: | | 700 | 25,596 | 23,450 | 93,400 | 687 | 0,24 | 0,48 | 7,16 | 118,82 | 0,68 | 553,64 | 579,30 | 111,14 | 7,21 | 676,48 | 61,35 | 51,18 | 64,42 |
| | 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 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) | 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 | 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 |
| 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) | 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 | 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) | 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: | | 911 | 24,757 | 31,425 | 107,686 | 813 | 0,39 | 0,16 | 26,07 | 18,42 | 0,06 | 223,84 | 296,34 | 101,14 | 5,42 | 903,26 | 331,66 | 9,71 | 46,17 |
| | Итого за день: | | | 50,354 | 54,875 | 201,087 | 1500 | 0,63 | 0,65 | 33,23 | 137,23 | 0,74 | 777,48 | 875,65 | 212,28 | 12,63 | 1579,74 | 393,01 | 60,89 | 110,59 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрикадельки " Нежные" тушеные в соусе "Овощном" 100/65 | (25) | 165 | 13,959 | 11,024 | 17,658 | 226 | 0,08 | 0,11 | 1,72 | 20,51 | 0,17 | 52,70 | 167,19 | 27,37 | 1,85 | 313,91 | 53,37 | 9,98 | 82,89 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 2 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 180 | 5,380 | 4,467 | 37,555 | 212 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 15,25 | 0,07 | 25,07 | 99,44 | 26,79 | 0,94 | 118,28 | 111,01 | 0,05 | 12,53 |
| 3 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Булочка " Тюменская" | 23 (25) | 50 | 2,899 | 4,599 | 25,847 | 156 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,07 | 0,11 | 16,13 | 35,06 | 5,60 | 0,46 | 43,92 | 10,65 | 3,77 | 9,48 |
| 6 | Фрукты свежие (яблоко) | 627 (21) | 1шт.(110) | 0,372 | 0,041 | 10,306 | 43 | 0,03 | 0,02 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 17,60 | 12,10 | 9,90 | 2,42 | 305,80 | 1,94 | 0,29 | 7,74 |
| | Итого за завтрак: | | 745 | 23,817 | 20,326 | 111,135 | 723 | 0,31 | 0,20 | 12,81 | 35,83 | 0,35 | 140,12 | 368,97 | 89,89 | 7,16 | 838,90 | 176,97 | 14,09 | 112,64 |
| | 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 | 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 | 56,91 | 1,89 | 26,05 |
| 3 | Горбуша запеченая с сыром, морковью, белым соусом | (25) | 100 | 15,588 | 12,536 | 4,709 | 194 | 0,13 | 0,14 | 1,23 | 16,02 | 9,07 | 105,15 | 204,24 | 31,29 | 0,74 | 276,51 | 75,02 | 34,32 | 311,98 |
| 4 | Картофель отварной | 470 (12) | 180 | 2,900 | 4,374 | 25,596 | 153 | 0,16 | 0,11 | 14,40 | 15,12 | 0,07 | 21,06 | 93,26 | 36,25 | 1,45 | 850,04 | 49,55 | 0,48 | 47,68 |
| 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 | Хлебужек 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) | 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: | | 935 | 27,770 | 30,298 | 117,005 | 852 | 0,71 | 0,46 | 26,34 | 43,18 | 9,41 | 343,21 | 608,02 | 166,99 | 7,43 | 1948,75 | 267,86 | 48,15 | 410,29 |
| | Итого за день: | | | 51,587 | 50,625 | 228,140 | 1575 | 1,02 | 0,66 | 39,15 | 79,01 | 9,76 | 483,33 | 976,98 | 256,87 | 14,59 | 2787,66 | 444,83 | 62,24 | 522,93 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с какао | 235 (25) | 200 | 19,500 | 14,228 | 32,443 | 336 | 0,28 | 0,58 | 8,89 | 95,94 | 2,08 | 183,27 | 255,01 | 28,70 | 0,86 | 131,13 | 24,09 | 32,67 | 37,85 |
| 2 | Соус молочный сладкий | 366 (25) | 50 | 0,752 | 1,735 | 6,636 | 45 | 0,01 | 0,03 | 0,13 | 17,10 | 0,02 | 27,31 | 21,81 | 3,11 | 0,08 | 31,51 | 2,01 | 0,56 | 4,84 |
| 3 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Булочка "Ромашка" * | 21 (25) | 75 | 5,043 | 7,307 | 44,340 | 263 | 0,04 | 0,05 | 0,07 | 0,10 | 0,21 | 24,24 | 59,54 | 9,12 | 0,77 | 73,10 | 20,67 | 6,64 | 16,63 |
| | Итого за завтрак: | | 535 | 25,453 | 23,270 | 92,161 | 680 | 0,34 | 0,66 | 9,13 | 113,15 | 2,31 | 239,44 | 343,54 | 44,75 | 2,45 | 235,73 | 46,76 | 39,87 | 59,32 |
| | 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 | 26,18 | 38,22 | 17,01 | 0,75 | 220,14 | 63,84 | 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 | Сметана | (1) | 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 | 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 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 | Каша гречневая распычатая * | 508 (21) | 180 | 8,358 | 6,047 | 41,357 | 253 | 0,26 | 0,14 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 24,70 | 218,88 | 145,13 | 4,92 | 263,70 | 96,01 | 4,15 | 16,98 |
| 7 | Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/л | (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 | 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: | | 971 | 32,442 | 34,159 | 126,398 | 943 | 1,01 | 2,26 | 56,55 | 5498,4₉ | 0,13 | 309,39 | 822,24 | 283,08 | 16,47 | 1333,6₈ | 328,28 | 56,31 | 294,14 |
| | Итого за день: | | | 57,895 | 57,429 | 218,560 | 1623 | 1,35 | 2,92 | 66,67 | 5611,6₃ | 2,44 | 548,83 | 1165,78 | 327,83 | 18,91 | 1569,4₁ | 375,04 | 96,18 | 353,46 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Тефтели рыбные 2/50/25* | 394 (21) | 150 | 12,444 | 12,158 | 14,027 | 215 | 0,14 | 0,10 | 1,81 | 19,17 | 7,43 | 29,98 | 148,00 | 27,87 | 0,83 | 265,41 | 131,41 | 29,40 | 261,31 |
| 2 | Пюре картофельное * | (25) | 180 | 3,107 | 4,846 | 23,022 | 148 | 0,14 | 0,12 | 12,45 | 28,40 | 0,07 | 52,13 | 102,44 | 34,37 | 1,33 | 758,48 | 102,58 | 0,90 | 45,54 |
| 3 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Лепешка сметанная | (25) | 50 | 3,166 | 4,918 | 25,471 | 159 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 4,08 | 0,03 | 13,34 | 35,95 | 6,03 | 0,45 | 48,80 | 13,80 | 3,31 | 10,23 |
| 6 | Фрукты свежие (мандарин) | (21) | шт.(75) | 0,507 | 0,141 | 5,378 | 25 | 0,04 | 0,02 | 28,50 | 0,00 | 0,00 | 26,25 | 12,75 | 8,25 | 0,07 | 116,25 | 0,20 | 0,07 | 99,22 |
| | Итого за завтрак: | | 695 | 20,429 | 22,258 | 87,667 | 633 | 0,44 | 0,28 | 42,82 | 51,65 | 7,52 | 150,31 | 354,31 | 94,74 | 4,18 | 1245,9₄ | 247,99 | 33,68 | 416,30 |
| | 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 | 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 | Сердце тушенное в соусе 60/60 | 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 |
| 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 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 |
| 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 | 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 |
| 10 | 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 |
| | Итого за обед: | | 978 | 26,077 | 31,592 | 132,036 | 917 | 0,67 | 0,81 | 24,01 | 42,19 | 0,13 | 276,26 | 647,38 | 148,11 | 9,98 | 1219,5₅ | 183,13 | 50,35 | 86,16 |
| | Итого за день: | | | 46,506 | 53,849 | 219,703 | 1549 | 1,11 | 1,09 | 66,82 | 93,83 | 7,65 | 426,57 | 1001,70 | 242,85 | 14,15 | 2465,4₉ | 431,12 | 84,02 | 502,46 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи из печени и свинины с луком, морковью | 468 (21) | 100 | 11,034 | 11,543 | 10,400 | 190 | 0,20 | 1,11 | 9,38 | 3050,4 ₀ | 0,00 | 26,86 | 211,34 | 22,67 | 4,28 | 237,31 | 110,41 | 23,45 | 146,05 |
| 2 | Макаронные изделия отварные-с овощами по-болгарски 140/40 | 516 (21) | 180 | 5,507 | 5,490 | 35,857 | 215 | 0,10 | 0,07 | 20,18 | 12,55 | 0,06 | 36,01 | 106,12 | 37,66 | 1,37 | 280,65 | 115,40 | 0,74 | 21,90 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 3 | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком * | (25) | 200 | 1,152 | 1,034 | 10,770 | 57 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 24,60 | 0,00 | 53,06 | 39,59 | 5,66 | 0,10 | 58,10 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| 4 | Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Крендель " Школьный" | (25) | 50 | 3,271 | 5,712 | 27,952 | 176 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 0,09 | 8,88 | 34,68 | 5,45 | 0,49 | 42,09 | 7,44 | 4,52 | 11,46 |
| | Итого за завтрак: | | 560 | 22,011 | 23,974 | 96,006 | 688 | 0,43 | 1,28 | 29,84 | 3087,58 | 0,15 | 148,81 | 439,71 | 85,84 | 6,99 | 675,15 | 237,20 | 29,59 | 188,21 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты с луком | 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 | 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 | 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 | Грудка куриная с рисом и овощами 100/150/30 | 310 (25) | 280 | 24,593 | 15,447 | 37,681 | 388 | 0,26 | 0,04 | 16,36 | 0,03 | 0,00 | 39,37 | 259,53 | 54,30 | 2,25 | 517,52 | 115,28 | 35,62 | 181,39 |
| 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) | 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 | 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: | | 952 | 33,298 | 25,037 | 119,055 | 835 | 0,74 | 0,22 | 51,76 | 14,45 | 0,07 | 290,82 | 583,73 | 164,81 | 7,26 | 1461,00 | 187,36 | 44,70 | 217,95 |
| | Итого за день: | | | 55,309 | 49,011 | 215,061 | 1523 | 1,17 | 1,50 | 81,60 | 3102,03 | 0,22 | 439,63 | 1023,44 | 250,65 | 14,25 | 2136,15 | 424,56 | 74,30 | 406,16 |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вареники с адыгейским сыром и картофелем | 664 (25) | 200 | 17,927 | 21,042 | 38,385 | 415 | 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 |
| 2 | Масло сливочное | 96 (21) | 5 | 0,034 | 3,408 | 0,062 | 31 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 20,00 | 0,06 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | 1,30 | 0,00 | 0,05 | 0,14 |
| 3 | Чай с 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 | Сдоба майская | (25) | 60 | 3,410 | 7,562 | 34,447 | 219 | 0,03 | 0,03 | 0,07 | 3,40 | 0,09 | 21,57 | 40,32 | 7,18 | 0,57 | 53,13 | 24,04 | 4,31 | 11,24 |
| 5 | Фрукты свежие (мандарин) | (21) | шт.(80) | 0,541 | 0,150 | 5,736 | 26 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 | 124,00 | 0,21 | 0,07 | 105,84 |
| | Итого за завтрак: | | 555 | 22,071 | 32,162 | 87,372 | 727 | 0,08 | 0,06 | 30,51 | 23,40 | 0,14 | 67,37 | 65,01 | 20,52 | 1,49 | 178,71 | 152,61 | 4,43 | 117,22 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Зимний" с маслом растительным | акт.(25) | 110 | 1,674 | 10,933 | 7,586 | 135 | 0,06 | 0,05 | 5,90 | 0,01 | 0,10 | 27,10 | 51,13 | 18,12 | 0,80 | 243,43 | 92,09 | 4,68 | 27,07 |
| 2 | Суп картофельный с рисом | 138 (21) | 250 | 1,686 | 2,794 | 15,172 | 93 | 0,09 | 0,05 | 6,64 | 0,02 | 0,00 | 17,13 | 55,39 | 22,10 | 0,81 | 389,81 | 56,63 | 1,69 | 30,88 |
| 3 | Грудки куриные отварные (для первого блюда) | (25) | 25 | 5,329 | 0,651 | 0,000 | 27 | 0,02 | 0,00 | 0,25 | 0,01 | 0,00 | 6,31 | 44,34 | 5,35 | 0,38 | 96,79 | 27,68 | 6,24 | 35,52 |
| 4 | Свинина тушеная с капустой свежей 50/180 | 635 (1) | 230 | 12,508 | 27,845 | 17,894 | 372 | 0,34 | 0,17 | 47,00 | 0,31 | 0,00 | 128,44 | 186,44 | 56,11 | 2,78 | 860,81 | 124,57 | 2,72 | 47,12 |
| 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) | 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: | | 905 | 25,534 | 42,973 | 92,969 | 861 | 0,80 | 0,36 | 61,04 | 0,35 | 0,10 | 333,90 | 519,11 | 157,11 | 7,59 | 1848,64 | 314,38 | 22,57 | 142,34 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|--|---------|---------|----------|------|------|------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|----------|---------|--------|---------|
| Итого за день: | | | 47,605 | 75,135 | 180,341 | 1588 | 0,88 | 0,41 | 91,56 | 23,75 | 0,24 | 401,26 | 584,12 | 177,64 | 9,08 | 2027,35 | 466,99 | 27,00 | 259,56 |
| Итого за неделю: | | | 309,255 | 340,924 | 1262,892 | 9357 | 6,15 | 7,23 | 378,03 | 9047,48 | 21,05 | 3077,10 | 5627,68 | 1468,12 | 83,62 | 12565,81 | 2535,55 | 404,62 | 2155,16 |

Всего: 18702 : 12 = 1559 ккал

Всего: 609,680 : 12 = 50,807 грамм белка

Всего: 671,335 : 12 = 55,945 грамм жира

Всего: 2555,321 : 12 = 212,943 грамм углеводов

Всего: 12,16 : 12 = 1,01 мг витамина В1

Всего: 14,03 : 12 = 1,17 мг витамина В2

Всего: 779,48 : 12 = 64,96 мг витамина С

Всего: 14889,58 : 12 = 1240,80 витамина А (рет.экв.)

Всего: 40,58 : 12 = 3,38 мкг витамина D

Всего: 6218,58 : 12 = 518,21 мг кальция

Всего: 11444,91 : 12 = 953,74 мг фосфора

Всего: 2947,40 : 12 = 245,62 мг магния

Всего: 174,39 : 12 = 14,53 мг железа

Всего: 25070,18 : 12 = 2089,18 мг калия

Всего: 5180,37 : 12 = 431,70 мкг йода

Всего: 737,87 : 12 = 61,49 мкг селена

Всего: 4285,38 : 12 = 357,11 мкг фтора

Экономист по ценам:

Людмила Мурташева

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 - Техничко-технологическая карта №