

ОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ №

26 » 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного горячего питания  
для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ (2 смены)  
на зимне-весенний период 2023 г  
стоимостью 150 руб (субсидия и родительская плата)**

| №                     | Наименование блюда   | СРБ и КИ | Выход, г   | Пищевые вещества, г |               |                | Энерг. ценность, 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           | Л,мкг         | Se, мкг      | F,мкг         |
| <b>1 неделя</b>       |  |          |            |                     |               |                |                       |             |             |              |              |             |                      |               |               |              |                |               |              |               |
| <b>1 день</b>         |  |          |            |                     |               |                |                       |             |             |              |              |             |                      |               |               |              |                |               |              |               |
| <b>Вариант 1</b>      |  |          |            |                     |               |                |                       |             |             |              |              |             |                      |               |               |              |                |               |              |               |
| 1                     | Маринад овощной с томатом  | 570 (12) | 100        | 1,587               | 8,338         | 10,313         | 123                   | 0,05        | 0,06        | 5,58         | 0,02         | 0,00        | 25,42                | 49,54         | 31,00         | 0,93         | 274,02         | 39,73         | 2,82         | 38,35         |
| 2                     | Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком | 416 (25) | 100        | 12,533              | 18,074        | 13,161         | 265                   | 0,15        | 0,10        | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 48,63                | 169,89        | 28,68         | 2,66         | 229,39         | 92,62         | 2,66         | 40,31         |
| 3                     | 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         |
| 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)      | 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          |
| <b>Итого:</b>         |  |          | <b>657</b> | <b>19,659</b>       | <b>34,230</b> | <b>73,380</b>  | <b>680</b>            | <b>0,49</b> | <b>0,28</b> | <b>22,65</b> | <b>0,02</b>  | <b>0,00</b> | <b>206,14</b>        | <b>415,69</b> | <b>131,35</b> | <b>7,15</b>  | <b>1137,83</b> | <b>164,42</b> | <b>11,78</b> | <b>120,36</b> |
| <b>Вариант 2</b>      |  |          |            |                     |               |                |                       |             |             |              |              |             |                      |               |               |              |                |               |              |               |
| 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                     | Сердце из говядины в соусе 75/75                                 | 406 (12) | 150        | 16,387              | 11,091        | 6,803          | 193                   | 0,33        | 0,75        | 2,89         | 14,97        | 0,00        | 21,11                | 240,55        | 30,80         | 5,46         | 316,00         | 103,68        | 26,20        | 64,54         |
| 3                     | Картофель отварной   | 470 (12) | 180        | 2,900               | 4,374         | 25,596         | 153                   | 0,16        | 0,11        | 14,40        | 15,12        | 0,07        | 21,83                | 93,41         | 36,29         | 1,46         | 850,06         | 57,88         | 0,48         | 47,68         |
| 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                     | Булочка молочная   | 779 (21) | 70         | 5,244               | 1,359         | 35,556         | 175                   | 0,05        | 0,06        | 0,17         | 0,26         | 0,15        | 49,88                | 71,28         | 11,80         | 0,61         | 101,92         | 28,49         | 3,28         | 10,84         |
| <b>Итого за 2:</b>    |  |          | <b>710</b> | <b>26,040</b>       | <b>21,614</b> | <b>84,575</b>  | <b>637</b>            | <b>0,56</b> | <b>0,94</b> | <b>42,81</b> | <b>30,34</b> | <b>0,23</b> | <b>139,57</b>        | <b>443,43</b> | <b>97,08</b>  | <b>8,85</b>  | <b>1528,48</b> | <b>192,96</b> | <b>31,53</b> | <b>134,49</b> |
| <b>Итого за день:</b> |  |          |            | <b>45,699</b>       | <b>55,843</b> | <b>157,954</b> | <b>1317</b>           | <b>1,05</b> | <b>1,22</b> | <b>65,46</b> | <b>30,36</b> | <b>0,23</b> | <b>345,71</b>        | <b>859,12</b> | <b>228,43</b> | <b>16,00</b> | <b>2666,31</b> | <b>357,38</b> | <b>43,31</b> | <b>254,86</b> |
| <b>2 день</b>         |  |          |            |                     |               |                |                       |             |             |              |              |             |                      |               |               |              |                |               |              |               |
| <b>Вариант 1</b>      |  |          |            |                     |               |                |                       |             |             |              |              |             |                      |               |               |              |                |               |              |               |





| <b>Вариант</b>        |  |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |               |
|-----------------------|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|
| 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)     | 50         | 0,137         | 0,029         | 9,997          | 41          | 0,00        | 0,01        | 0,30         | 0,00         | 0,00        | 6,27          | 9,22          | 4,39          | 0,24         | 74,22                     | 0,08          | 0,01         | 0,31          |
| 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         | 4,719         | 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 (яблоки)                           | 627 (21) | 1шт/100    | 0,338         | 0,038         | 9,369          | 39          | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 0,00         | 0,00        | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 2,20         | 278,00                    | 1,76          | 0,26         | 7,04          |
| <b>Итого :</b>        |  |          | <b>630</b> | <b>27,368</b> | <b>16,746</b> | <b>107,093</b> | <b>689</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,36</b> | <b>10,64</b> | <b>9,13</b>  | <b>0,45</b> | <b>239,80</b> | <b>377,34</b> | <b>64,37</b>  | <b>5,42</b>  | <b>586,60</b>             | <b>84,33</b>  | <b>38,59</b> | <b>66,02</b>  |
| <b>Вариант 2</b>      |  |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |               |
| 1                     | Пудинг из творога с тыквенным пюре (сахар) 1/200 | (25)     | 200        | 19,484        | 15,577        | 39,933         | 378         | 0,07        | 0,34        | 0,86         | 8,08         | 0,57        | 194,10        | 285,72        | 34,14         | 1,46         | 184,03                    | 13,64         | 35,69        | 56,96         |
| 2                     | 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         |
| 3                     | Чай с сахаром                                    | (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) | 1шт/100    | 0,338         | 0,038         | 9,369          | 39          | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 0,00         | 0,00        | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 2,20         | 278,00                    | 1,76          | 0,26         | 7,04          |
| <b>Итого за 2:</b>    |  |          | <b>580</b> | <b>24,220</b> | <b>23,566</b> | <b>97,347</b>  | <b>698</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,37</b> | <b>10,91</b> | <b>8,11</b>  | <b>0,60</b> | <b>225,81</b> | <b>344,99</b> | <b>54,28</b>  | <b>5,00</b>  | <b>515,82</b>             | <b>32,40</b>  | <b>41,21</b> | <b>78,01</b>  |
| <b>Итого за день:</b> |  |          |            | <b>51,588</b> | <b>40,312</b> | <b>204,440</b> | <b>1387</b> | <b>0,31</b> | <b>0,74</b> | <b>21,55</b> | <b>17,25</b> | <b>1,04</b> | <b>465,61</b> | <b>722,34</b> | <b>118,65</b> | <b>10,42</b> | <b>1102,4<sub>2</sub></b> | <b>116,73</b> | <b>79,80</b> | <b>144,03</b> |
| <b>5 день</b>         |  |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |               |
| <b>Вариант</b>        |  |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |               |
| 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 печеные с курагой                        | 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 (мандарины)                        | (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        |
| <b>Итого :</b>        |  |          | <b>700</b> | <b>21,976</b> | <b>19,166</b> | <b>109,377</b> | <b>698</b>  | <b>0,33</b> | <b>0,15</b> | <b>33,19</b> | <b>40,46</b> | <b>0,30</b> | <b>158,96</b> | <b>357,35</b> | <b>95,98</b>  | <b>4,97</b>  | <b>752,19</b>             | <b>164,02</b> | <b>17,57</b> | <b>195,11</b> |
| <b>Вариант 2</b>      |  |          |            |               |               |                |             |             |             |              |              |             |               |               |               |              |                           |               |              |               |
| 1                     | Гуляш из куриной грудки с черносливом 65/65      | (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        |
| 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                     | 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                     | Печенье  | (12)     | 20         | 0,980         | 4,719         | 12,179         | 95          | 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          |
| 6                     | Фрукты свежие (яблоки)                           | 627 (21) | 1шт/100    | 0,338         | 0,038         | 9,369          | 39          | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 0,00         | 0,00        | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 2,20         | 278,00                    | 1,76          | 0,26         | 7,04          |
| <b>Итого за 2:</b>    |  |          | <b>670</b> | <b>23,735</b> | <b>18,354</b> | <b>92,535</b>  | <b>630</b>  | <b>0,27</b> | <b>0,08</b> | <b>11,94</b> | <b>15,14</b> | <b>0,07</b> | <b>103,02</b> | <b>313,14</b> | <b>89,16</b>  | <b>6,30</b>  | <b>888,46</b>             | <b>182,99</b> | <b>20,45</b> | <b>128,53</b> |
| <b>Итого за день:</b> |  |          |            | <b>45,710</b> | <b>37,520</b> | <b>201,912</b> | <b>1328</b> | <b>0,60</b> | <b>0,24</b> | <b>45,13</b> | <b>55,60</b> | <b>0,37</b> | <b>261,98</b> | <b>670,49</b> | <b>185,14</b> | <b>11,27</b> | <b>1640,6<sub>5</sub></b> | <b>347,01</b> | <b>38,02</b> | <b>323,64</b> |

| 6 день                  |   |          |            |                |                |                 |             |             |             |               |               |             |                |                |               |              |                 |                |               |                |
|-------------------------|---|----------|------------|----------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|
| Вариант                 |   |          |            |                |                |                 |             |             |             |               |               |             |                |                |               |              |                 |                |               |                |
| 1                       | Сыр порциями  | 97 (21)  | 20         | 4,445          | 5,001          | 0,000           | 63          | 0,01        | 0,08        | 0,14          | 0,04          | 0,22        | 200,00         | 120,00         | 11,00         | 0,14         | 20,00           | 0,00           | 2,86          | 0,00           |
| 2                       | Булочка молочная  | 779 (21) | 50         | 3,746          | 0,970          | 25,397          | 125         | 0,04        | 0,04        | 0,12          | 0,18          | 0,11        | 35,63          | 50,91          | 8,43          | 0,44         | 72,80           | 20,35          | 2,34          | 7,74           |
| 3                       | 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           |
| 4                       | 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           |
| 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                       | Фрукты свежие (яблоки)                                      | 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           |
| <b>Итого:</b>           |   |          | <b>603</b> | <b>15,107</b>  | <b>13,629</b>  | <b>91,960</b>   | <b>551</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,14</b> | <b>12,30</b>  | <b>12,22</b>  | <b>0,36</b> | <b>282,99</b>  | <b>196,79</b>  | <b>35,40</b>  | <b>4,14</b>  | <b>427,71</b>   | <b>266,97</b>  | <b>5,55</b>   | <b>16,28</b>   |
| Вариант 2               |   |          |            |                |                |                 |             |             |             |               |               |             |                |                |               |              |                 |                |               |                |
| 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                       | Вареники с творогом   | 672 (12) | 200        | 19,197         | 8,309          | 46,278          | 337         | 0,08        | 0,25        | 0,21          | 0,08          | 0,29        | 152,90         | 239,13         | 28,25         | 1,19         | 158,56          | 43,58          | 30,12         | 42,15          |
| 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                       | 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                       | 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           |
| 6                       | Фрукты свежие (яблоки)                                      | 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           |
| <b>Итого за 2:</b>      |   |          | <b>675</b> | <b>25,177</b>  | <b>18,094</b>  | <b>94,548</b>   | <b>642</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,28</b> | <b>11,25</b>  | <b>0,08</b>   | <b>0,29</b> | <b>200,22</b>  | <b>306,70</b>  | <b>56,44</b>  | <b>5,11</b>  | <b>521,38</b>   | <b>57,81</b>   | <b>31,52</b>  | <b>51,88</b>   |
| <b>Итого за день:</b>   |   |          |            | <b>40,284</b>  | <b>31,723</b>  | <b>186,508</b>  | <b>1193</b> | <b>0,27</b> | <b>0,43</b> | <b>23,55</b>  | <b>12,31</b>  | <b>0,65</b> | <b>483,21</b>  | <b>503,49</b>  | <b>91,85</b>  | <b>9,25</b>  | <b>949,09</b>   | <b>324,77</b>  | <b>37,06</b>  | <b>68,16</b>   |
| <b>Итого за неделю:</b> |   |          |            | <b>270,157</b> | <b>281,405</b> | <b>1034,471</b> | <b>7751</b> | <b>3,91</b> | <b>4,61</b> | <b>262,39</b> | <b>305,43</b> | <b>9,36</b> | <b>2572,47</b> | <b>1443,68</b> | <b>945,15</b> | <b>72,64</b> | <b>10225,88</b> | <b>1514,55</b> | <b>304,41</b> | <b>1276,71</b> |
| 2 неделя                |   |          |            |                |                |                 |             |             |             |               |               |             |                |                |               |              |                 |                |               |                |
| 1 день                  |   |          |            |                |                |                 |             |             |             |               |               |             |                |                |               |              |                 |                |               |                |
| Вариант                 |   |          |            |                |                |                 |             |             |             |               |               |             |                |                |               |              |                 |                |               |                |
| 1                       | Салат из свеклы с маслом растительным                       | (25)     | 100        | 1,072          | 9,465          | 6,890           | 113         | 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                       | Жаркое по-домашнему из свинины 100/180                      | 436 (21) | 280        | 19,436         | 32,807         | 22,299          | 462         | 0,69        | 0,25        | 12,89         | 0,03          | 0,00        | 30,70          | 295,82         | 63,68         | 3,55         | 1081,41         | 46,03          | 2,06          | 79,87          |
| 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)      | 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 :</b>          |   |          | <b>657</b> | <b>22,814</b>  | <b>42,667</b>  | <b>60,187</b>   | <b>712</b>  | <b>0,88</b> | <b>0,31</b> | <b>19,33</b>  | <b>0,03</b>   | <b>0,00</b> | <b>126,46</b>  | <b>436,65</b>  | <b>115,04</b> | <b>7,01</b>  | <b>1422,22</b>  | <b>171,82</b>  | <b>5,67</b>   | <b>101,51</b>  |
| Вариант 2               |   |          |            |                |                |                 |             |             |             |               |               |             |                |                |               |              |                 |                |               |                |
| 1                       | Салат картофельный с капустой квашеной /м.раст./            | 59 (13)  | 100        | 1,289          | 14,280         | 8,267           | 167         | 0,05        | 0,04        | 12,10         | 0,00          | 0,00        | 24,71          | 40,94          | 17,59         | 0,66         | 315,32          | 46,31          | 4,70          | 28,98          |
| 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                       | 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           |
| 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        | 0,01        | 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          |
| <b>Итого за 2:</b>    |   |          | <b>535</b> | <b>17,059</b> | <b>30,390</b> | <b>64,668</b>  | <b>600</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,09</b> | <b>12,14</b> | <b>20,00</b>  | <b>0,06</b> | <b>127,71</b> | <b>165,25</b> | <b>55,59</b>  | <b>3,10</b>  | <b>454,54</b>  | <b>155,60</b> | <b>8,35</b>  | <b>29,12</b>  |
| <b>Итого за день:</b> |   |          |            | <b>39,873</b> | <b>73,057</b> | <b>124,855</b> | <b>1316</b> | <b>1,12</b> | <b>0,40</b> | <b>31,47</b> | <b>20,03</b>  | <b>0,06</b> | <b>254,17</b> | <b>601,90</b> | <b>170,62</b> | <b>10,11</b> | <b>1876,76</b> | <b>327,43</b> | <b>14,02</b> | <b>130,63</b> |
| <b>2 день</b>         |   |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                |               |              |               |
| <b>Вариант</b>        |   |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                |               |              |               |
| 1                     | Фрикадельки " Нежные" ( из говядины и грудки цыпленка) 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         | 28,79         | 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 (яблоки)  | 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          |
| <b>Итого :</b>        |   |          | <b>745</b> | <b>23,817</b> | <b>20,326</b> | <b>111,135</b> | <b>723</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,20</b> | <b>12,81</b> | <b>35,83</b>  | <b>0,35</b> | <b>140,12</b> | <b>368,97</b> | <b>89,89</b>  | <b>7,16</b>  | <b>838,90</b>  | <b>176,97</b> | <b>14,09</b> | <b>112,64</b> |
| <b>Вариант 2</b>      |   |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                |               |              |               |
| 1                     | 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         |
| 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                     | 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                     | Булочка " Тюменская"  | 23 (25)  | 70         | 4,059         | 6,439         | 36,185         | 219         | 0,04        | 0,04        | 0,07         | 0,10          | 0,16        | 22,58         | 49,09         | 7,84          | 0,65         | 61,49          | 14,92         | 5,28         | 13,27         |
| 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 (яблоки)  | 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          |
| <b>Итого за 2:</b>    |   |          | <b>742</b> | <b>24,298</b> | <b>16,749</b> | <b>117,752</b> | <b>719</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,13</b> | <b>17,77</b> | <b>27,24</b>  | <b>0,28</b> | <b>116,94</b> | <b>335,58</b> | <b>85,13</b>  | <b>7,37</b>  | <b>918,59</b>  | <b>128,66</b> | <b>20,52</b> | <b>119,41</b> |
| <b>Итого за день:</b> |   |          |            | <b>48,115</b> | <b>37,076</b> | <b>228,886</b> | <b>1442</b> | <b>0,62</b> | <b>0,33</b> | <b>30,58</b> | <b>63,07</b>  | <b>0,64</b> | <b>257,06</b> | <b>704,55</b> | <b>175,01</b> | <b>14,53</b> | <b>1757,49</b> | <b>305,63</b> | <b>34,62</b> | <b>232,05</b> |
| <b>3 день</b>         |   |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                |               |              |               |
| <b>Вариант</b>        |   |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                |               |              |               |
| 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         |
| <b>Итого:</b>         |   |          | <b>535</b> | <b>25,453</b> | <b>23,270</b> | <b>92,161</b>  | <b>680</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,66</b> | <b>9,13</b>  | <b>113,15</b> | <b>2,31</b> | <b>239,44</b> | <b>343,54</b> | <b>44,75</b>  | <b>2,45</b>  | <b>235,73</b>  | <b>46,76</b>  | <b>39,87</b> | <b>59,32</b>  |
| <b>Вариант 2</b>      |   |          |            |               |               |                |             |             |             |              |               |             |               |               |               |              |                |               |              |               |
| 1                     | Запеканка творожная с рисом   | (0)      | 200        | 17,591        | 10,749        | 40,105         | 328         | 0,15        | 0,26        | 0,22         | 9,05          | 0,32        | 170,27        | 268,98        | 41,15         | 1,22         | 137,67         | 168,82        | 33,55        | 48,98         |
| 2                     | Соус из кураги  | (12)     | 50         | 0,131         | 0,018         | 28,807         | 116         | 0,00        | 0,01        | 0,11         | 0,00          | 0,00        | 6,36          | 9,19          | 4,40          | 0,22         | 65,05          | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| 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 домашняя  | 769 (21) | 50      | 3,028  | 5,680  | 28,074  | 176  | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 0,02    | 0,02 | 7,92   | 29,35  | 5,22   | 0,43  | 38,42   | 12,14  | 3,75  | 10,01   |
| 5                | Фрукты свежие (мандарины)                                 | (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  |
|                  | <b>Итого за 2:</b>  |          | 590     | 21,450 | 16,597 | 111,465 | 681  | 0,23 | 0,30 | 30,78 | 9,07    | 0,34 | 217,16 | 328,30 | 63,40  | 2,69  | 365,15  | 181,17 | 37,37 | 164,83  |
|                  | <b>Итого за день:</b>                                     |          |         | 46,903 | 39,867 | 203,626 | 1361 | 0,57 | 0,96 | 39,91 | 122,22  | 2,65 | 456,60 | 671,84 | 108,15 | 5,14  | 600,88  | 227,92 | 77,24 | 224,14  |
| <b>4 день</b>    |   |          |         |        |        |         |      |      |      |       |         |      |        |        |        |       |         |        |       |         |
| <b>Вариант</b>   |   |          |         |        |        |         |      |      |      |       |         |      |        |        |        |       |         |        |       |         |
| 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                | 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    |
| 3                | 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   |
| 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)      | 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                | 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   |
|                  | <b>Итого:</b>   |          | 630     | 20,039 | 22,137 | 82,671  | 610  | 0,40 | 0,26 | 20,12 | 51,65   | 7,52 | 133,55 | 345,89 | 89,43  | 4,19  | 1151,15 | 247,86 | 33,72 | 318,22  |
| <b>Вариант 2</b> |   |          |         |        |        |         |      |      |      |       |         |      |        |        |        |       |         |        |       |         |
| 1                | Минтай б/г тушеный с овощами 100/100                      | 309 (12) | 200     | 16,846 | 9,236  | 10,081  | 191  | 0,14 | 0,16 | 5,21  | 7,40    | 0,25 | 69,63  | 296,10 | 81,99  | 1,68  | 657,29  | 268,37 | 20,09 | 774,34  |
| 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                | 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 "КАЛОРИЙНАЯ"                                      | (25)     | 50      | 3,366  | 6,249  | 26,653  | 176  | 0,03 | 0,04 | 0,02  | 0,03    | 0,14 | 13,11  | 42,39  | 6,98   | 0,62  | 71,43   | 16,59  | 5,10  | 19,41   |
| 6                | Фрукты свежие (груши)                                     | 627 (21) | 1шт/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    |
|                  | <b>Итого за к 2:</b>                                      |          | 780     | 25,333 | 20,289 | 107,964 | 716  | 0,47 | 0,27 | 10,76 | 22,55   | 0,46 | 146,96 | 496,93 | 148,33 | 6,95  | 1010,08 | 382,45 | 33,59 | 830,91  |
|                  | <b>Итого за день:</b>                                     |          |         | 45,372 | 42,426 | 190,635 | 1326 | 0,87 | 0,53 | 30,88 | 74,19   | 7,98 | 280,51 | 842,82 | 237,76 | 11,14 | 2161,23 | 630,32 | 67,31 | 1149,13 |
| <b>5 день</b>    |   |          |         |        |        |         |      |      |      |       |         |      |        |        |        |       |         |        |       |         |
| <b>Вариант</b>   |   |          |         |        |        |         |      |      |      |       |         |      |        |        |        |       |         |        |       |         |
| 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  | 3050,40 | 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                | 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                | 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   |
| 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                | Фрукты свежие (яблоки)                                    | 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    |
|                  | <b>Итого :</b>  |          | 680     | 21,390 | 22,981 | 104,284 | 710  | 0,45 | 1,24 | 40,62 | 3062,98 | 0,15 | 117,97 | 419,41 | 93,91  | 10,05 | 922,85  | 235,17 | 29,00 | 187,15  |
| <b>Вариант 2</b> |   |          |         |        |        |         |      |      |      |       |         |      |        |        |        |       |         |        |       |         |



|   |   |          |            |                |                |                            |             |             |             |               |                           |              |                           |                |                           |              |                           |                           |               |                           |
|---|---|----------|------------|----------------|----------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------------------|--------------|---------------------------|---------------------------|---------------|---------------------------|
| 1 | Печень с яблоками луком соусом " Помидорка" ( 60/10/40/30 ) | (25)     | 140        | 13,218         | 16,790         | 13,851                     | 259         | 0,22        | 1,56        | 15,82         | 4340,9 <sub>2</sub>       | 0,00         | 24,53                     | 261,69         | 23,69                     | 6,58         | 405,44                    | 45,49                     | 35,16         | 192,83                    |
| 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 | 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 | Ватрушка с вишней и брусникой                               | 695 (12) | 75         | 3,706          | 2,107          | 32,934                     | 166         | 0,03        | 0,03        | 1,45          | 0,03                      | 0,08         | 17,33                     | 41,25          | 9,66                      | 0,72         | 80,97                     | 21,77                     | 3,42          | 10,33                     |
|   | <b>Итого за 2:</b>  |          | <b>642</b> | <b>23,563</b>  | <b>23,534</b>  | <b>104,308</b>             | <b>723</b>  | <b>0,42</b> | <b>1,63</b> | <b>20,11</b>  | <b>4356,0<sub>7</sub></b> | <b>0,15</b>  | <b>97,96</b>              | <b>459,00</b>  | <b>81,18</b>              | <b>9,77</b>  | <b>673,06</b>             | <b>174,23</b>             | <b>38,66</b>  | <b>216,30</b>             |
|   | <b>Итого за день:</b>                                       |          |            | <b>44,953</b>  | <b>46,515</b>  | <b>208,591</b>             | <b>1433</b> | <b>0,87</b> | <b>2,88</b> | <b>60,73</b>  | <b>7419,0<sub>5</sub></b> | <b>0,30</b>  | <b>215,93</b>             | <b>878,40</b>  | <b>175,10</b>             | <b>19,82</b> | <b>1595,9<sub>1</sub></b> | <b>409,40</b>             | <b>67,66</b>  | <b>403,45</b>             |
|   | <b>6 день</b>   |          |            |                |                |                            |             |             |             |               |                           |              |                           |                |                           |              |                           |                           |               |                           |
|   | <b>Вариант</b>  |          |            |                |                |                            |             |             |             |               |                           |              |                           |                |                           |              |                           |                           |               |                           |
| 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 | 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 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                      |
| 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 | 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                     |
| 6 | Фрукты свежие (мандарины)                                   | (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                    |
|   | <b>Итого:</b>   |          | <b>585</b> | <b>24,072</b>  | <b>35,715</b>  | <b>65,616</b>              | <b>680</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,87</b> | <b>31,98</b>  | <b>99,50</b>              | <b>3,60</b>  | <b>282,67</b>             | <b>491,36</b>  | <b>64,87</b>              | <b>6,17</b>  | <b>575,43</b>             | <b>109,01</b>             | <b>52,57</b>  | <b>218,91</b>             |
|   | <b>Вариант 2</b>  |          |            |                |                |                            |             |             |             |               |                           |              |                           |                |                           |              |                           |                           |               |                           |
| 1 | Омлет с морковью  | 348 (21) | 200        | 12,183         | 14,519         | 6,554                      | 206         | 0,09        | 0,46        | 1,62          | 47,08                     | 2,27         | 134,96                    | 246,39         | 35,29                     | 2,63         | 280,58                    | 59,54                     | 27,92         | 84,26                     |
| 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 | Сырная палочка * 50 м.р уменьш жир                          | (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 (бананы)                                      | (21)     | 1шт/180    | 2,282          | 0,000          | 38,546                     | 163         | 0,09        | 0,09        | 18,00         | 0,00                      | 0,00         | 14,40                     | 50,40          | 75,60                     | 1,08         | 626,40                    | 1,80                      | 0,00          | 1,80                      |
| 6 | 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                      |
|   | <b>Итого за 2:</b>  |          | <b>675</b> | <b>20,719</b>  | <b>24,192</b>  | <b>86,390</b>              | <b>646</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,62</b> | <b>19,71</b>  | <b>69,84</b>              | <b>2,51</b>  | <b>264,58</b>             | <b>434,72</b>  | <b>139,07</b>             | <b>5,74</b>  | <b>1022,4<sub>0</sub></b> | <b>72,48</b>              | <b>32,79</b>  | <b>96,90</b>              |
|   | <b>Итого за день:</b>                                       |          |            | <b>44,791</b>  | <b>59,907</b>  | <b>152,006</b>             | <b>1326</b> | <b>0,60</b> | <b>1,49</b> | <b>51,70</b>  | <b>169,34</b>             | <b>6,11</b>  | <b>547,25</b>             | <b>926,08</b>  | <b>203,94</b>             | <b>11,91</b> | <b>1597,8<sub>3</sub></b> | <b>181,49</b>             | <b>85,37</b>  | <b>315,80</b>             |
|   | <b>Итого за неделю:</b>                                     |          |            | <b>270,006</b> | <b>298,848</b> | <b>1108,60<sub>0</sub></b> | <b>8204</b> | <b>4,64</b> | <b>6,60</b> | <b>245,26</b> | <b>7867,9<sub>0</sub></b> | <b>17,74</b> | <b>2011,5<sub>3</sub></b> | <b>4625,59</b> | <b>1070,5<sub>8</sub></b> | <b>72,64</b> | <b>9590,1<sub>0</sub></b> | <b>2082,1<sub>9</sub></b> | <b>346,21</b> | <b>2455,2<sub>1</sub></b> |
|   | <b>реднее значение за период:</b>                           |          |            | <b>45,01</b>   | <b>48,35</b>   | <b>178,59</b>              | <b>1330</b> | <b>0,71</b> | <b>0,93</b> | <b>42,30</b>  | <b>681,11</b>             | <b>2,26</b>  | <b>382,00</b>             | <b>755,77</b>  | <b>167,98</b>             | <b>12,11</b> | <b>1651,</b>              | <b>299,73</b>             | <b>54,22</b>  | <b>310,99</b>             |

сего: 15955 : 12 = 1330 ккал

сего: 540,163 : 12 = 45,014 грамм белка

сего: 580,254 : 12 = 48,354 грамм жира

сего: 2143,070 : 12 = 178,589 грамм углеводов

сего: 8,56 : 12 = 0,71 мг витамина В1

сего: 11,21 : 12 = 0,93 мг витамина В2

сего: 507,65 : 12 = 42,30 мг витамина С

сего: 8173,33 : 12 = 681,11 витамина А (рег.экв.)

сего: 27,10 : 12 = 2,26 мкг витамина D

сего: 4584,00 : 12 = 382,00 мг кальция

сего: 9069,27 : 12 = 755,77 мг фосфора

сего: 2015,73 : 12 = 167,98 мг магния

сего: 145,28 : 12 = 12,11 мг железа

сего: 19815,98 : 12 = 1651,33 мг калия

сего: 3596,74 : 12 = 299,73 мкг йода

сего: 650,62 : 12 = 54,22 мкг селена

сего: 3731,92 : 12 = 310,99 мкг фтора

экономист по ценам:

технолог

Примечание:

1 - Диетический сборник.Изд.1989г.

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

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

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

5 - Техничко-технологическая карта №