

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

«10» 10 октября 2022 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного горячего питания (завтрак)
для обучающихся 9-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2022 года
стоимостью 150-00 (субсидия и родительская плата)**

№	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	Ca,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Na,мг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша "Полезная" (пшленно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/5	(25)	255	6,843	6,514	39,522	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,06	147,58	175,47	38,95	1,42	190,20	54,24	6,53	28,20
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Пицца "Маргарита"	(0)	120	12,174	13,072	21,692	253	0,04	0,15	2,32	4,67	0,49	398,78	262,64	30,09	0,82	130,05	13,82	8,05	12,23
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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:			735	20,629	19,826	92,227	630	0,29	0,34	15,01	78,17	0,55	594,18	506,49	98,07	6,37	710,86	70,18	14,90	48,87
Завтрак 2																				
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Булочка молочная с кунжутом	779 (25)	50	4,090	1,784	34,318	170	0,06	0,05	0,12	0,18	0,11	61,92	64,70	17,98	0,75	82,81	20,39	2,38	7,81
3	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 250/10	257 (12)	260	6,866	10,701	32,836	255	0,15	0,16	0,69	88,94	0,11	165,39	218,20	58,50	1,50	155,68	77,50	12,07	38,52
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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 2:			690	20,227	21,261	100,194	673	0,35	0,41	13,28	113,79	0,55	623,58	563,68	123,83	5,95	717,20	103,96	19,93	63,58
Итого за день:				40,856	41,086	192,421	1303	0,65	0,76	28,29	191,96	1,10	1217,76	1070,17	221,91	12,33	1428,05	174,14	34,83	112,45
2 день																				

Завтрак																				
1	Брокколи, морковь припущенные, в салатной заправке 30/20/10	(0)	100	2,280	3,597	4,247	58	0,05	0,06	20,72	0,00	0,00	24,67	51,56	29,44	0,80	187,58	20,48	2,24	19,27
2	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
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
Итого за завтрак:			590	24,578	32,030	57,091	615	0,29	0,86	22,02	51,57	3,60	219,94	487,60	78,75	6,75	575,20	115,06	53,93	123,24
Завтрак 2																				
1	Овощи запеченные в яичной заливке (капуста цветная, горошек, томаты свежие)	290 (5)	200	13,412	19,191	5,336	248	0,10	0,49	8,97	57,17	2,57	124,00	252,54	26,94	3,01	292,21	24,23	30,57	67,56
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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 2:			610	18,385	24,302	65,909	556	0,26	0,56	21,05	57,24	2,70	187,98	360,61	62,05	7,65	731,54	40,12	35,31	87,10
Итого за день:				42,963	56,332	122,999	1171	0,54	1,42	43,07	108,81	6,30	407,92	848,21	140,80	14,40	1306,74	155,18	89,24	210,34
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	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
Итого за завтрак:			671	22,944	24,749	87,884	666	0,41	0,33	26,70	28,61	1,71	400,17	461,27	97,92	4,86	1219,31	181,27	16,27	101,28
Завтрак 2																				
1	Митболы (из грудки цыпленка)	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,08	0,05	0,90	8,23	0,18	43,72	165,01	26,70	1,98	241,63	75,82	15,63	83,15
2	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,557	7,351	16,006	140	0,09	0,07	13,25	0,00	0,00	36,50	71,93	31,99	1,10	461,78	25,37	2,69	40,75
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	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
Итого за завтрак 2:			597	21,650	19,244	80,358	581	0,30	0,18	17,06	8,33	0,34	134,22	342,75	85,60	5,25	833,30	116,11	23,62	137,79
Итого за день:				44,594	43,993	168,242	1247	0,71	0,50	43,76	36,94	2,05	534,38	804,02	183,53	10,11	2052,61	297,38	39,89	239,07
4 день																				

Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	200	24,875	16,745	33,814	385	0,08	0,38	0,33	18,07	0,45	240,26	343,51	40,44	1,45	180,34	83,34	42,34	51,59
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
3	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	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	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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:			610	31,299	21,658	91,088	684	0,17	0,49	14,49	42,85	0,53	344,35	474,90	88,11	5,98	720,69	112,95	46,94	79,72
Завтрак 2																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,128	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,61	229,16	309,01	40,40	1,57	251,83	83,94	39,39	49,99
2	Соус молочный сладкий с ванилью	366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
3	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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 2:			420	26,823	22,057	83,080	638	0,15	0,45	14,87	38,81	0,70	290,94	381,69	60,73	4,76	666,95	111,05	43,54	72,17
Итого за день:				58,122	43,715	174,168	1323	0,32	0,94	29,36	81,65	1,23	635,30	856,59	148,84	10,74	1387,64	224,00	90,48	151,88
5 день																				
Завтрак																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	20	0,372	0,075	2,811	13	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	1,00	10,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
2	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
3	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
4	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
Итого за завтрак:			620	21,666	21,274	102,621	689	0,29	0,10	3,02	40,58	0,23	119,40	332,90	77,56	4,62	478,07	162,92	17,74	90,17
Завтрак 2																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	110	1,180	10,412	7,579	129	0,01	0,03	3,96	0,00	0,00	44,38	39,73	19,67	1,30	236,95	138,36	3,94	23,12
2	Гуляш из куриной грудки **(охл)с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
3	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
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	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
Итого за завтрак 2:			687	23,742	22,917	101,010	705	0,27	0,13	8,39	15,32	0,18	162,05	360,26	101,45	5,50	831,18	322,82	21,85	127,83
Итого за день:				45,407	44,191	203,631	1394	0,56	0,24	11,41	55,90	0,41	281,45	693,16	179,01	10,12	1309,25	485,74	39,59	217,99
6 день																				

Завтрак																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,05	0,06	4,50	0,02	0,00	24,36	45,99	28,39	0,81	230,44	39,73	2,79	38,35
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	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	115	11,920	13,257	25,701	270	0,06	0,12	2,24	2,76	0,28	241,05	206,33	27,41	1,30	196,69	14,82	6,81	23,97
Итого за завтрак:			628	19,789	29,208	90,342	703	0,10	0,18	6,78	14,78	0,31	293,58	264,99	60,98	3,03	428,44	299,05	9,63	62,41
Завтрак 2																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,87	1,33	2,38
2	Гуляш 65/65	401 (12)	130	11,514	21,380	3,744	253	0,37	0,11	1,27	0,03	0,00	15,15	149,81	24,23	1,67	280,34	48,50	1,42	28,42
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 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)	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
6	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
7	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак 2:			820	22,342	31,240	81,221	695	0,79	0,32	25,76	28,43	0,07	194,70	418,42	116,42	8,50	1548,12	160,66	7,56	84,79
Итого за день:				42,131	60,448	171,563	1399	0,90	0,50	32,54	43,21	0,38	488,28	683,41	177,40	11,53	1976,56	459,72	17,19	147,20
Итого за неделю:				274,074	289,764	1033,024	7836	3,68	4,36	188,44	518,47	11,48	3565,09	4955,56	1051,49	69,23	9460,85	1796,15	311,22	1078,93
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,767	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,11	26,89	65,87	18,68	0,43	52,16	58,84	5,36	19,55
2	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	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 м.р (переделанная)	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 (банан)	(21)	170/шт	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
Итого за завтрак:			750	22,357	20,608	111,373	720	0,28	0,41	17,59	64,54	0,68	414,57	456,89	146,23	3,74	898,01	69,22	23,32	52,69
Завтрак 2																				
1	Каша ячневая молочная жидкая м/н 250/10*	248 (5)	260	6,972	9,172	40,397	272	0,13	0,18	0,66	86,73	0,11	178,63	254,06	36,55	1,07	235,54	79,48	18,70	61,71
2	Сырники из творога 2/50	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
3	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	50	0,131	0,041	10,556	43	0,00	0,00	3,07	0,00	0,00	7,37	4,95	3,92	0,26	32,27	0,26	0,03	1,70
4	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	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
5	Батон " Вкусный"	(25)	60	3,103	0,344	27,452	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Итого за завтрак 2:		670	26,817	20,473	108,981	727	0,18	0,46	4,18	119,46	0,32	383,57	521,50	88,33	3,16	500,71	123,89	44,99	101,81
	Итого за день:			49,175	41,081	220,354	1448	0,46	0,87	21,77	184,00	1,01	798,14	978,39	234,57	6,90	1398,7 ₂	193,11	68,32	154,49
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные"	(25)	100	12,633	9,753	10,079	179	0,06	0,10	1,15	10,57	0,12	40,84	150,11	19,67	1,73	263,55	21,62	7,44	65,07
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 140/40	516 (21)	180	4,628	4,180	31,760	183	0,08	0,05	0,84	14,54	0,07	30,16	97,92	36,37	0,99	162,34	92,34	0,09	29,91
3	Соус "Солнечный" 1/30 *	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	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	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
	Итого за завтрак:		610	21,558	17,853	96,610	633	0,26	0,19	2,24	28,41	0,30	114,24	339,74	82,77	4,98	530,94	138,14	10,94	107,09
	Завтрак 2																			
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75 В	(0)	125	13,163	2,630	12,746	127	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	115,93	18,66	1,60	335,76	4,65	14,81	84,43
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	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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	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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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 2:		702	21,759	7,484	95,236	535	0,28	0,08	17,69	15,15	0,07	93,31	285,18	77,29	6,71	856,02	113,74	15,20	106,01
	Итого за день:			43,317	25,337	191,847	1169	0,53	0,27	19,93	43,56	0,37	207,55	624,93	160,05	11,69	1386,9 ₆	251,88	26,14	213,10
	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 с ванилью	366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Слойка детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	120/шт	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:		640	24,896	20,241	91,555	648	0,36	0,66	21,10	109,73	2,23	252,10	342,74	53,82	4,89	555,08	46,44	37,98	62,52
	Завтрак 2																			
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 шоколадный	(25)	50	1,487	4,553	11,425	93	0,01	0,04	0,18	17,22	0,00	37,18	27,97	3,96	0,05	43,04	2,77	0,62	6,16
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

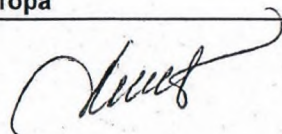
5	Фрукты свежие (апельсин)	(21)	100/1шт	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93	
	Итого за завтрак 2:			690	23,633	21,320	102,801	698	0,26	0,37	108,45	26,29	0,34	281,19	374,88	77,56	2,98	573,73	186,90	38,70	92,07
	Итого за день:			48,529	41,561	194,356	1346	0,63	1,03	129,55	136,02	2,57	533,29	717,62	131,38	7,87	1128,81	233,34	76,69	154,59	
	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 *	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54	
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	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	
	Итого за завтрак:			645	20,463	19,306	89,753	615	0,40	0,26	15,75	47,60	7,57	128,05	346,86	90,12	4,37	1161,86	255,76	33,72	317,18
	Завтрак 2																				
1	Рыба 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	
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	
	Итого за завтрак 2:			570	23,702	23,279	91,760	671	0,44	0,22	1,28	31,17	9,28	161,58	387,47	84,43	3,48	458,80	188,14	47,72	358,88
	Итого за день:			44,165	42,584	181,513	1286	0,84	0,48	17,03	78,77	16,85	289,63	734,34	174,55	7,86	1620,66	443,90	81,44	676,06	
	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	3050,40	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	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
	Завтрак 2																				
1	Печень с яблоками луком соусом " Помидорка"	(25)	140	13,218	16,790	13,851	259	0,22	1,56	15,82	4340,92	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 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 с творожной начинкой	АКТ (25)	50	4,429	2,783	19,180	119	0,03	0,05	0,04	1,05	0,09	28,27	52,69	6,90	0,41	45,02	11,73	6,15	11,12
	Итого за завтрак 2:		610	24,233	24,203	90,352	676	0,41	1,65	15,90	4357,0₉	0,16	106,10	468,90	77,59	9,42	625,70	164,19	41,36	216,48
	Итого за день:			46,244	48,177	186,358	1364	0,84	2,93	45,74	7444,6₇	0,31	254,92	908,61	163,43	16,41	1300,8₅	401,39	70,95	404,68
	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)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	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:		593	22,196	26,747	90,031	690	0,07	0,04	12,04	12,03	0,07	46,58	60,54	21,79	4,00	383,48	146,56	4,01	19,66
	Завтрак 2																			
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	200	25,213	12,882	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,08	0,42	239,44	334,58	35,70	1,09	180,32	67,20	45,32	53,54
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
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	Бантики с курагой	(18)	75	3,469	3,321	29,214	161	0,03	0,05	0,32	0,03	0,11	24,82	60,66	17,60	0,87	223,37	15,07	3,71	9,68
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	120/шт	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 2:		638	29,345	18,318	83,023	614	0,14	0,46	14,54	12,11	0,56	293,22	419,50	70,28	5,50	757,43	84,54	49,40	72,77
	Итого за день:			51,542	45,065	173,054	1304	0,21	0,50	26,58	24,14	0,63	339,80	480,04	92,06	9,50	1140,9₀	231,10	53,41	92,43
	Итого за неделю:			282,971	243,805	1147,48₁	7916	3,50	6,09	260,60	7911,1₇	21,74	2423,3₃	4443,92	956,04	60,22	7976,9₀	1754,7₂	376,94	1695,3₇
	Среднее значение за период:			46,42	44,46	181,71	1313	0,60	0,87	37,42	702,47	2,77	499,03	783,29	167,29	10,79	1453,	295,91	57,35	231,19

Всего: 15752 : 12 = 1313 ккал
Всего: 557,045 : 12 = 46,420 грамм белка
Всего: 533,569 : 12 = 44,464 грамм жира
Всего: 2180,504 : 12 = 181,709 грамм углеводов
Всего: 7,18 : 12 = 0,60 мг витамина В1
Всего: 10,45 : 12 = 0,87 мг витамина В2
Всего: 449,04 : 12 = 37,42 мг витамина С
Всего: 8429,64 : 12 = 702,47 витамина А (рет.экв.)

Всего: 33,22 : 12 = 2,77 мкг витамина D
Всего: 5988,41 : 12 = 499,03 мг кальция
Всего: 9399,48 : 12 = 783,29 мг фосфора
Всего: 2007,53 : 12 = 167,29 мг магния
Всего: 129,45 : 12 = 10,79 мг железа
Всего: 17437,75 : 12 = 1453,15 мг калия
Всего: 3550,88 : 12 = 295,91 мкг йода
Всего: 688,16 : 12 = 57,35 мкг селена
Всего: 2774,30 : 12 = 231,19 мкг фтора

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

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

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

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №

26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.

- 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 №