

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ

*Милана 57*  
*А.А. Семенович*  
2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "АБВГД"  
*Вотина*  
Вотина  
2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на весенний период 2023 г.  
стоимостью 150-00 руб. (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	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>Завтрак</b>																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-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)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак:</b>			690	22,780	23,330	103,674	716	0,43	0,72	21,07	218,18	3,10	607,74	524,65	91,17	5,51	831,37	90,94	19,02	78,88
<b>Итого за день:</b>				22,780	23,330	103,674	716	0,43	0,72	21,07	218,18	3,10	607,74	524,65	91,17	5,51	831,37	90,94	19,02	78,88
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
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
6	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
<b>Итого за завтрак:</b>			610	23,692	28,658	61,161	597	0,32	0,83	38,50	51,57	3,60	232,77	469,95	65,51	6,25	556,83	94,81	51,77	223,04
<b>Итого за день:</b>				23,692	28,658	61,161	597	0,32	0,83	38,50	51,57	3,60	232,77	469,95	65,51	6,25	556,83	94,81	51,77	223,04
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				

1	Голубцы любительские 102/42	(25)	216	11,742	9,782	12,273	184	0,08	0,07	16,87	0,08	0,00	56,00	137,25	30,88	1,83	442,34	85,41	8,82	69,72
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	Кондитерское изделие (кекс столичный)	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>686</b>	<b>18,700</b>	<b>22,354</b>	<b>82,586</b>	<b>606</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>29,39</b>	<b>54,50</b>	<b>0,38</b>	<b>154,52</b>	<b>338,11</b>	<b>90,90</b>	<b>5,36</b>	<b>1363,47</b>	<b>191,19</b>	<b>13,14</b>	<b>142,83</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>18,700</b>	<b>22,354</b>	<b>82,586</b>	<b>606</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>29,39</b>	<b>54,50</b>	<b>0,38</b>	<b>154,52</b>	<b>338,11</b>	<b>90,90</b>	<b>5,36</b>	<b>1363,47</b>	<b>191,19</b>	<b>13,14</b>	<b>142,83</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</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 клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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 ( яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>27,345</b>	<b>16,737</b>	<b>103,261</b>	<b>673</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>13,52</b>	<b>9,13</b>	<b>0,45</b>	<b>238,92</b>	<b>371,87</b>	<b>63,06</b>	<b>5,86</b>	<b>599,66</b>	<b>84,78</b>	<b>38,66</b>	<b>68,05</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>27,345</b>	<b>16,737</b>	<b>103,261</b>	<b>673</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>13,52</b>	<b>9,13</b>	<b>0,45</b>	<b>238,92</b>	<b>371,87</b>	<b>63,06</b>	<b>5,86</b>	<b>599,66</b>	<b>84,78</b>	<b>38,66</b>	<b>68,05</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят**	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,41
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	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
5	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
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	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
8	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>642</b>	<b>25,014</b>	<b>21,847</b>	<b>96,748</b>	<b>684</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>11,71</b>	<b>27,68</b>	<b>0,21</b>	<b>112,38</b>	<b>344,93</b>	<b>82,45</b>	<b>4,83</b>	<b>612,75</b>	<b>189,50</b>	<b>15,14</b>	<b>110,50</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,014</b>	<b>21,847</b>	<b>96,748</b>	<b>684</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>11,71</b>	<b>27,68</b>	<b>0,21</b>	<b>112,38</b>	<b>344,93</b>	<b>82,45</b>	<b>4,83</b>	<b>612,75</b>	<b>189,50</b>	<b>15,14</b>	<b>110,50</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 20/50	779 (21)	70	7,924	5,371	25,397	182	0,04	0,10	0,18	0,21	0,33	211,63	155,31	18,00	0,56	89,40	20,35	4,86	7,74
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)	1/120	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 завтрак:</b>		603	14,840	13,029	91,960	544	0,08	0,13	12,22	12,21	0,36	258,99	181,19	33,97	4,12	424,31	266,97	5,20	16,28
	<b>Итого за день:</b>			14,840	13,029	91,960	544	0,08	0,13	12,22	12,21	0,36	258,99	181,19	33,97	4,12	424,31	266,97	5,20	16,28
	<b>Итого за неделю:</b>			132,371	125,955	539,390	3821	1,61	2,44	126,40	373,28	8,09	1605,3 <sub>1</sub>	2230,69	427,07	31,94	4388,3 <sub>7</sub>	918,19	142,93	639,59
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	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	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 (яблоко)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>		700	27,328	24,853	96,736	720	0,44	0,80	20,16	226,65	2,03	648,98	618,86	97,03	6,10	867,30	70,33	53,14	79,91
	<b>Итого за день:</b>			27,328	24,853	96,736	720	0,44	0,80	20,16	226,65	2,03	648,98	618,86	97,03	6,10	867,30	70,33	53,14	79,91
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
2	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
3	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
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)	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
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
	<b>Итого за завтрак:</b>		685	22,750	16,535	104,361	657	0,40	0,20	5,38	35,81	0,35	139,96	373,90	88,95	4,65	595,56	169,17	20,62	121,62
	<b>Итого за день:</b>			22,750	16,535	104,361	657	0,40	0,20	5,38	35,81	0,35	139,96	373,90	88,95	4,65	595,56	169,17	20,62	121,62
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</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 яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
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	Булочка "Лакомка"	(25)	80	4,913	4,821	42,165	232	0,05	0,02	0,01	0,04	0,05	13,41	49,14	8,60	0,70	65,09	21,44	4,89	14,84
5	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		630	25,287	17,411	110,808	701	0,25	0,38	12,67	33,78	0,37	266,36	410,05	90,66	5,96	711,98	196,38	39,64	81,25

	<b>Итого за день:</b>			25,287	17,411	110,808	701	0,25	0,38	12,67	33,78	0,37	266,36	410,05	90,66	5,96	711,98	196,38	39,64	81,25
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</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	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	Пирожки сдобные печенье с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56
	<b>Итого за завтрак:</b>		620	19,330	19,968	83,077	589	0,39	0,27	14,45	47,59	7,57	125,31	343,94	90,22	4,26	1190,96	245,35	33,20	314,41
	<b>Итого за день:</b>			19,330	19,968	83,077	589	0,39	0,27	14,45	47,59	7,57	125,31	343,94	90,22	4,26	1190,96	245,35	33,20	314,41
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	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
3	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	3,35
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
5	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
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98
	<b>Итого за завтрак:</b>		660	22,513	20,115	110,441	713	0,40	1,26	24,86	3093,42	0,16	142,42	433,42	86,48	7,16	673,79	254,36	28,15	192,70
	<b>Итого за день:</b>			22,513	20,115	110,441	713	0,40	1,26	24,86	3093,42	0,16	142,42	433,42	86,48	7,16	673,79	254,36	28,15	192,70
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Галушки творожные	367 (21)	200	22,483	11,189	45,266	372	0,08	0,34	0,29	0,11	0,65	187,90	293,36	31,91	1,47	180,52	48,39	38,92	52,46
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 " Тюменская"	23 (25)	75	4,349	6,899	38,770	235	0,04	0,04	0,08	0,11	0,17	24,19	52,60	8,40	0,69	65,88	15,98	5,66	14,22
5	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		608	27,417	20,177	104,058	707	0,15	0,41	12,41	12,22	0,86	236,63	367,23	54,94	5,54	580,78	66,48	44,93	75,21
	<b>Итого за день:</b>			27,417	20,177	104,058	707	0,15	0,41	12,41	12,22	0,86	236,63	367,23	54,94	5,54	580,78	66,48	44,93	75,21
	<b>Итого за неделю:</b>			144,626	119,059	609,482	4088	2,04	3,31	89,93	3449,47	11,34	1559,65	2547,40	508,28	33,68	4620,36	1002,07	219,68	865,11

Всего: 7909 : 12 = 659 ккал
Всего: 276,997 : 12 = 23,083 грамм белка
Всего: 245,014 : 12 = 20,418 грамм жира
Всего: 1148,872 : 12 = 95,739 грамм углеводов

Экономист по ценам:



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 №

СОГЛАСОВАНО:  
 директор МБОУ Гимназия №2  
Т.А. Сердобинина  
 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
 директор ООО «АБВГД»  
А.А. Воинова  
 20 г.



**Двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак, обед)  
 для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
 на весенний период 2023г.  
 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
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70
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)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/120	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
<b>Итого за завтрак:</b>			600	17,952	19,828	84,405	588	0,37	0,65	13,89	205,83	2,61	495,89	430,14	78,98	4,83	586,81	65,16	14,65	70,17
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Говядина отварная (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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
5	Котлеты, биточки, шницели рубленые мясные с луком	416 (12)	90	10,698	18,629	11,845	258	0,19	0,09	0,36	0,00	0,00	43,46	149,27	26,08	2,25	200,54	82,71	2,39	30,98
6	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
9	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			861	27,483	35,966	92,814	805	0,65	0,30	31,40	72,02	0,06	161,21	428,75	127,67	7,69	1318,16	197,86	7,27	115,86

	<b>Итого за день:</b>			45,435	55,795	177,219	1393	1,02	0,95	45,29	277,85	2,66	657,11	858,89	206,64	12,52	1904,98	263,02	21,92	186,03
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	40	2,689	3,897	23,648	140	0,02	0,03	0,04	0,05	0,11	12,93	31,75	4,86	0,41	38,98	11,02	3,54	8,87
6	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	661,20	1,90	0,00	1,90
	<b>Итого за завтрак:</b>		647	20,091	21,615	85,130	615	0,30	0,71	25,78	38,68	2,70	170,41	400,15	123,98	6,01	990,72	73,53	39,01	81,05
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
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)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Оладьи из горбуши	(25)	90	12,372	17,181	2,927	216	0,12	0,14	1,51	12,17	7,76	33,26	155,67	29,84	0,88	268,34	97,58	32,72	280,91
6	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53
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)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		850	24,810	29,605	104,514	784	0,65	0,33	30,22	36,20	7,86	217,33	494,24	138,48	5,65	1106,28	322,64	45,64	359,25
	<b>Итого за день:</b>			44,901	51,219	189,643	1399	0,95	1,04	56,00	74,89	10,56	387,75	894,39	262,47	11,66	2097,00	396,17	84,65	440,25
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,828	6,522	8,182	123	0,06	0,05	11,25	0,05	0,00	37,33	91,50	20,58	1,22	294,89	56,94	5,88	46,46
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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	Кондитерское изделие (кекс)	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 (мандарин)	(21)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	<b>Итого за завтрак:</b>		674	14,877	18,454	81,111	550	0,34	0,24	55,89	49,74	0,37	158,66	290,58	84,78	4,62	1229,10	145,86	10,13	231,07
	<b>Обед</b>																			

1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1.906	2.190	1.783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	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)	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	Гуляш из говядины 60/60	437 (21)	120	14,580	16,566	3,702	222	0,05	0,12	1,17	0,02	0,00	19,95	167,74	22,25	2,49	305,70	90,38	1,55	58,02
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
6	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
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>865</b>	<b>29,840</b>	<b>30,504</b>	<b>108,552</b>	<b>828</b>	<b>0,46</b>	<b>0,33</b>	<b>8,12</b>	<b>27,71</b>	<b>0,18</b>	<b>124,90</b>	<b>513,78</b>	<b>191,93</b>	<b>9,71</b>	<b>1038,4<sub>5</sub></b>	<b>227,54</b>	<b>10,41</b>	<b>108,38</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>44,717</b>	<b>48,959</b>	<b>189,663</b>	<b>1378</b>	<b>0,81</b>	<b>0,58</b>	<b>64,01</b>	<b>77,46</b>	<b>0,55</b>	<b>283,57</b>	<b>804,36</b>	<b>276,71</b>	<b>14,33</b>	<b>2267,5<sub>6</sub></b>	<b>373,40</b>	<b>20,54</b>	<b>339,46</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>24,775</b>	<b>17,458</b>	<b>79,331</b>	<b>574</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>13,72</b>	<b>38,30</b>	<b>0,39</b>	<b>275,83</b>	<b>381,26</b>	<b>76,08</b>	<b>5,68</b>	<b>678,95</b>	<b>90,55</b>	<b>36,17</b>	<b>66,32</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Перец сладкий порциями 2/30	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Суп картофельный с вермишелью, томатами свежими	140 (21)	250	2,467	2,238	18,912	106	0,08	0,06	7,64	7,22	0,03	20,84	67,52	26,28	0,98	429,47	56,22	2,06	29,11
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	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
5	Плов из свинины 50/150 *	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>807</b>	<b>22,500</b>	<b>30,985</b>	<b>112,278</b>	<b>818</b>	<b>0,95</b>	<b>0,32</b>	<b>153,62</b>	<b>7,24</b>	<b>0,03</b>	<b>211,05</b>	<b>477,81</b>	<b>154,66</b>	<b>6,58</b>	<b>1089,8<sub>5</sub></b>	<b>195,39</b>	<b>17,03</b>	<b>102,84</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,275</b>	<b>48,443</b>	<b>191,609</b>	<b>1392</b>	<b>1,10</b>	<b>0,71</b>	<b>167,33</b>	<b>45,54</b>	<b>0,42</b>	<b>486,88</b>	<b>859,07</b>	<b>230,75</b>	<b>12,26</b>	<b>1768,8<sub>0</sub></b>	<b>285,94</b>	<b>53,20</b>	<b>169,15</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			



1	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят*	(0)	90	13,556	9,551	5,496	162	0,07	0,07	0,93	11,30	0,12	42,20	155,39	22,09	1,75	260,18	65,08	13,25	80,47
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
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	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
7	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>635</b>	<b>21,404</b>	<b>19,999</b>	<b>82,035</b>	<b>594</b>	<b>0,28</b>	<b>0,14</b>	<b>39,31</b>	<b>23,91</b>	<b>0,18</b>	<b>131,54</b>	<b>318,77</b>	<b>79,36</b>	<b>4,27</b>	<b>620,73</b>	<b>163,74</b>	<b>13,61</b>	<b>225,16</b>
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45
6	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
7	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
8	Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	90	5,136	7,409	43,295	260	0,05	0,08	0,07	24,88	0,38	30,97	65,43	8,91	0,79	78,38	4,31	5,00	17,19
<b>Итого за обед:</b>			<b>920</b>	<b>27,417</b>	<b>27,005</b>	<b>107,884</b>	<b>784</b>	<b>0,61</b>	<b>0,93</b>	<b>106,63</b>	<b>64,47</b>	<b>0,49</b>	<b>153,21</b>	<b>491,52</b>	<b>115,42</b>	<b>9,56</b>	<b>1588,91</b>	<b>207,10</b>	<b>26,74</b>	<b>148,18</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>48,821</b>	<b>47,005</b>	<b>189,919</b>	<b>1378</b>	<b>0,89</b>	<b>1,07</b>	<b>145,93</b>	<b>88,38</b>	<b>0,67</b>	<b>284,75</b>	<b>810,28</b>	<b>194,78</b>	<b>13,83</b>	<b>2209,64</b>	<b>370,84</b>	<b>40,35</b>	<b>373,33</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>231,149</b>	<b>251,420</b>	<b>938,053</b>	<b>6940</b>	<b>4,77</b>	<b>4,35</b>	<b>478,57</b>	<b>564,10</b>	<b>14,87</b>	<b>2100,05</b>	<b>4226,99</b>	<b>1171,34</b>	<b>64,60</b>	<b>10247,97</b>	<b>1689,37</b>	<b>220,66</b>	<b>1508,27</b>
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	6,007	5,513	31,367	199	0,11	0,13	0,52	61,59	0,06	124,92	172,59	32,47	1,73	188,34	42,68	26,46	17,86
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	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/120	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>625</b>	<b>23,242</b>	<b>19,487</b>	<b>84,977</b>	<b>608</b>	<b>0,39</b>	<b>0,74</b>	<b>13,99</b>	<b>200,90</b>	<b>1,88</b>	<b>568,35</b>	<b>535,73</b>	<b>87,74</b>	<b>5,61</b>	<b>651,28</b>	<b>59,55</b>	<b>43,45</b>	<b>73,69</b>
<b>Обед</b>																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38

3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Пельмени 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)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
10	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,065	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
	<b>Итого за обед:</b>		<b>848</b>	<b>24,665</b>	<b>31,808</b>	<b>103,943</b>	<b>801</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>26,64</b>	<b>30,35</b>	<b>0,20</b>	<b>211,16</b>	<b>251,73</b>	<b>88,16</b>	<b>4,35</b>	<b>786,08</b>	<b>282,13</b>	<b>9,74</b>	<b>41,36</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,906</b>	<b>51,294</b>	<b>188,920</b>	<b>1409</b>	<b>0,70</b>	<b>0,90</b>	<b>40,63</b>	<b>231,25</b>	<b>2,08</b>	<b>779,51</b>	<b>787,45</b>	<b>175,90</b>	<b>9,97</b>	<b>1437,36</b>	<b>341,68</b>	<b>53,19</b>	<b>115,05</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Фрикадельки " Нежные" ) тушеные в соусе "Овощном"	(25)	145	12,530	9,790	15,663	201	0,07	0,10	1,52	17,95	0,15	46,92	149,68	24,26	1,65	280,48	46,22	8,96	74,06
2	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
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 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
5	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>20,063</b>	<b>14,531</b>	<b>90,830</b>	<b>574</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>39,69</b>	<b>30,73</b>	<b>0,32</b>	<b>134,26</b>	<b>296,12</b>	<b>70,78</b>	<b>3,45</b>	<b>553,15</b>	<b>145,54</b>	<b>18,31</b>	<b>237,01</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
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	Горбуша запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	90	14,029	11,283	4,238	175	0,12	0,13	1,11	14,42	8,16	94,63	183,82	28,16	0,67	248,86	67,52	30,88	280,79
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
5	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
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	Кондитерское изделие ( корж молочный)	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46
	<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>22,812</b>	<b>23,575</b>	<b>103,544</b>	<b>718</b>	<b>0,49</b>	<b>0,35</b>	<b>40,93</b>	<b>64,77</b>	<b>8,42</b>	<b>185,94</b>	<b>428,88</b>	<b>115,14</b>	<b>5,01</b>	<b>1698,48</b>	<b>168,03</b>	<b>35,89</b>	<b>367,58</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>42,875</b>	<b>38,106</b>	<b>194,374</b>	<b>1292</b>	<b>0,81</b>	<b>0,54</b>	<b>80,62</b>	<b>95,50</b>	<b>8,73</b>	<b>320,20</b>	<b>725,00</b>	<b>185,92</b>	<b>8,47</b>	<b>2251,64</b>	<b>313,57</b>	<b>54,21</b>	<b>604,60</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	150	13,194	8,061	30,079	246	0,11	0,20	0,17	6,79	0,24	127,70	201,74	30,86	0,92	103,26	126,61	25,16	36,73

2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0.082	0.018	5,998	24	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,1	
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	8,8	
4	Слойка детская	(25)	60	3,625	3,926	28,987	166	0,03	0,03	0,05	0,09	0,11	19,86	42,77	6,87	0,50	55,84	15,97	3,90	10,5	
5	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,4	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>570</b>	<b>19,636</b>	<b>14,150</b>	<b>89,163</b>	<b>563</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>7,16</b>	<b>31,56</b>	<b>0,35</b>	<b>235,74</b>	<b>344,04</b>	<b>83,44</b>	<b>5,80</b>	<b>536,21</b>	<b>147,74</b>	<b>30,06</b>	<b>67,7</b>	
<b>Обед</b>																					
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20	
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	19,9	
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	0,7	
4	Говядина в кисло-сладком соусе 55/55	442 (21)	110	14,484	16,752	8,935	244	0,06	0,12	2,02	0,00	0,00	21,34	178,60	27,94	2,85	327,09	83,43	1,51	56,0	
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,1	
6	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90	
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00	
8	Хлебешек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			<b>855</b>	<b>27,078</b>	<b>26,546</b>	<b>101,740</b>	<b>754</b>	<b>0,60</b>	<b>0,37</b>	<b>28,76</b>	<b>27,65</b>	<b>0,11</b>	<b>211,64</b>	<b>579,34</b>	<b>223,16</b>	<b>10,19</b>	<b>1196,40</b>	<b>194,86</b>	<b>10,18</b>	<b>97,92</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>46,714</b>	<b>40,696</b>	<b>190,903</b>	<b>1317</b>	<b>0,79</b>	<b>0,70</b>	<b>35,92</b>	<b>59,21</b>	<b>0,46</b>	<b>447,38</b>	<b>923,38</b>	<b>306,60</b>	<b>15,99</b>	<b>1732,61</b>	<b>342,60</b>	<b>40,25</b>	<b>165,67</b>	
<b>4 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38	
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95	
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00	
5	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56	
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>			<b>700</b>	<b>17,306</b>	<b>17,609</b>	<b>84,671</b>	<b>566</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>24,48</b>	<b>36,24</b>	<b>6,60</b>	<b>120,87</b>	<b>303,56</b>	<b>86,97</b>	<b>6,33</b>	<b>1357,91</b>	<b>178,13</b>	<b>29,72</b>	<b>282,34</b>	
<b>Обед</b>																					
1	Перец сладкий порциями 2/30	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57	
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12	
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48	
5	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	Сердце тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,08	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,02	

7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
11	Печенье	(12)	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
	<b>Итого за обед:</b>		873	24,744	24,860	108,024	755	0,56	0,74	138,29	40,66	0,11	197,62	541,62	116,25	8,45	1080,6 <sub>8</sub>	205,43	37,56	84,04
	<b>Итого за день:</b>			42,050	42,469	192,695	1321	0,91	0,99	162,77	76,90	6,71	318,48	845,18	203,22	14,78	2438,5 <sub>9</sub>	383,56	67,28	366,38
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Оладьи из печени и мяса с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3 <sub>6</sub>	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
3	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	3,35
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
5	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
6	Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		610	20,608	19,415	89,162	614	0,43	1,13	23,85	2845,8 <sub>3</sub>	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,03
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19
2	Суп картофельный с зеленым горошком, томатами свежими	138 (12)	250	1,948	3,888	11,988	91	0,09	0,06	7,60	14,42	0,07	22,43	59,67	23,64	0,90	371,84	55,67	0,29	25,87
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
6	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
7	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,108	4,501	34,786	192	0,16	0,03	0,45	16,20	0,08	18,36	78,93	26,00	0,63	65,80	105,16	6,98	27,51
8	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
9	Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	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 за обед:</b>		886	28,200	25,122	110,952	783	0,45	0,18	13,43	49,72	0,23	119,17	390,29	100,38	5,32	1006,6 <sub>3</sub>	241,05	26,14	164,04

Итого за день:			48,807	44,537	200,114	1397	0,88	1,31	37,28	2895,5 <sub>5</sub>	0,30	253,10	771,68	184,16	11,82	1620,6 <sub>4</sub>	445,07	48,51	330,07
Итого за неделю:			228,352	217,102	967,005	6735	4,10	4,44	357,20	3358,4 <sub>1</sub>	18,29	2118,6 <sub>8</sub>	4052,69	1055,8 <sub>1</sub>	61,02	9480,8 <sub>3</sub>	1826,4 <sub>8</sub>	263,43	1581,7 <sub>6</sub>

Всего: 14240 : 10 = 1424 ккал

Всего: 469,501 : 10 = 46,950 грамм белка

Всего: 478,522 : 10 = 47,852 грамм жира

Всего: 2015,60 : 10 = 201,560 грамм углеводов

*Анна Викторовна*

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 №

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ Гимназия №2  
П.А. Бердвильни  
 «        »        /        2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «АБВГД»  
И.А. Вотинова  
 «АБВГД»  
 ИНН 8603227207  
 «АБВГД»  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

**Двухнедельное меню (организованного) горячего питания (обед, полдник)  
 для льготной категории обучающихся 5-11 классов (2 смена) общеобразовательных школ  
 на 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,мк
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-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	28.3
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	26.4
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	15.0
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0.439	0.049	12.179	51	0.04	0.03	13.00	0.00	0.00	20.80	14.30	11.70	2.86	361.40	2.29	0.34	9.1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>690</b>	<b>22,780</b>	<b>23,330</b>	<b>103,674</b>	<b>716</b>	<b>0,43</b>	<b>0,72</b>	<b>21,07</b>	<b>218,18</b>	<b>3,10</b>	<b>607,74</b>	<b>524,65</b>	<b>91,17</b>	<b>5,51</b>	<b>831,37</b>	<b>90,94</b>	<b>19,02</b>	<b>78,8</b>
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	100	0.592	0.094	1.816	10	0.03	0.02	7.00	0.00	0.00	17.00	30.00	14.00	0.50	196.00	2.00	0.00	7.0
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	27.2
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	13.7
4	Котлеты, биточки, шницели рубленные мясные с луком	416 (12)	100	11.887	20.699	13.161	286	0.21	0.10	0.40	0.00	0.00	48.29	165.86	28.98	2.50	222.82	91.90	2.66	34.4
5	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	41.0
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0.095	0.040	11.181	45	0.00	0.00	9.60	0.00	0.00	4.12	3.45	3.24	0.17	34.86	0.09	0.10	1.5
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1.047	0.195	11.027	50	0.09	0.02	0.00	0.00	0.00	24.00	48.00	14.40	0.75	57.00	0.00	0.00	0.0
8	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	0.0
9	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	0.0
<b>Итого за обед:</b>			<b>960</b>	<b>28,999</b>	<b>41,441</b>	<b>112,768</b>	<b>940</b>	<b>0,82</b>	<b>0,38</b>	<b>35,55</b>	<b>12,02</b>	<b>0,06</b>	<b>293,24</b>	<b>570,40</b>	<b>168,00</b>	<b>9,20</b>	<b>1617,10</b>	<b>207,43</b>	<b>15,15</b>	<b>124,1</b>

	<b>Итого за день:</b>			51,779	64,771	216,442	1656	1,25	1,10	56,62	230,20	3,15	900,97	1095,05	259,18	14,71	2448,46	298,37	34,17	203,20
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0.786	0.056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
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	92,80
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	11,00
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0.608	0.169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		610	23,692	28,658	61,161	597	0,32	0,83	38,50	51,57	3,60	232,77	469,95	65,51	6,25	556,83	94,81	51,77	223,00
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0.929	0.188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
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	22,50
3	Оладьи рыбные	(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	312,10
4	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	34,20
5	Напиток из citrusовых (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	1,40
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
	<b>Итого за обед:</b>		920	24,244	28,906	118,341	830	0,74	0,35	40,47	36,71	8,73	253,97	522,52	157,72	5,96	1230,09	305,86	53,32	390,30
	<b>Итого за день:</b>			47,935	57,564	179,502	1428	1,07	1,19	78,97	88,29	12,32	486,74	992,47	223,24	12,21	1786,92	400,67	105,09	613,30
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	216	11.742	9.782	12,273	184	0,08	0,07	16,87	0,08	0,00	56,00	137,25	30,88	1,83	442,34	85,41	8,82	69,70
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	45,50
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	Кондитерские изделия ( кекс столичный)	1 (25)	50	2.646	7.531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,50
	<b>Итого за завтрак:</b>		686	18,700	22,354	82,586	606	0,34	0,26	29,39	54,50	0,38	154,52	338,11	90,90	5,36	1363,47	191,19	13,14	142,80
	<b>Обед</b>																			
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	1,90
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	26,00

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	Гуляш мясной 75/75	437 (21)	150	13,326	25,500	4,627	301	0,43	0,13	1,47	0,03	0,00	22,39	174,23	28,31	1,97	324,06	108,18	1,93	33,36
5	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	16,96
6	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
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	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
	<b>Итого за обед:</b>		975	34,693	44,462	117,406	1009	0,89	0,39	8,41	27,24	0,19	134,30	594,37	226,67	10,60	1161,0 <sub>2</sub>	314,20	11,91	99,72
	<b>Итого за день:</b>			53,393	66,815	199,992	1615	1,23	0,65	37,79	81,74	0,58	288,82	932,47	317,57	15,96	2524,4 <sub>9</sub>	505,39	25,05	242,51
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</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	45,4
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,2
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	0,0
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	13,2
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,1
	<b>Итого за завтрак:</b>		640	27,345	16,737	103,261	673	0,18	0,36	13,52	9,13	0,45	238,92	371,87	63,06	5,86	599,66	84,78	38,66	68,0
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,0
2	Суп картофельный с вермишелью, томатами свежими	140 (21)	250	2,467	2,238	18,912	106	0,08	0,06	7,64	7,22	0,03	20,84	67,52	26,28	0,98	429,47	56,22	2,06	29,1
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	13,1
4	Плов мясной 75/180 *	403 (12)	255	16,521	33,334	42,756	537	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,8
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	1,8
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,0
7	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	0,0
	<b>Итого за обед:</b>		930	26,873	39,853	116,693	933	1,00	0,31	22,48	7,64	0,03	154,15	552,92	155,14	7,47	1310,2 <sub>1</sub>	188,54	14,29	122,8
	<b>Итого за день:</b>			54,218	56,591	219,954	1606	1,18	0,67	36,00	16,77	0,48	393,07	924,79	218,20	13,33	1909,8 <sub>7</sub>	273,31	52,96	190,8
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,0
2	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят*	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,4
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,9
4	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,9



5	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
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	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
8	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>642</b>	<b>25,014</b>	<b>21,847</b>	<b>96,751</b>	<b>684</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>11,71</b>	<b>27,68</b>	<b>0,21</b>	<b>112,34</b>	<b>344,93</b>	<b>82,45</b>	<b>4,83</b>	<b>612,76</b>	<b>189,08</b>	<b>15,14</b>	<b>110,50</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
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	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	0,50
4	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,388	10,678	6,807	189	0,33	0,75	2,92	14,97	0,00	21,39	240,71	30,89	5,46	316,72	105,33	26,07	64,37
5	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	47,60
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,10
7	Хлеб " Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	60	3,314	7,209	30,403	200	0,03	0,04	0,06	2,43	0,18	14,52	40,71	6,44	0,70	45,42	6,04	5,42	13,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1003</b>	<b>27,055</b>	<b>26,119</b>	<b>112,398</b>	<b>793</b>	<b>0,77</b>	<b>1,04</b>	<b>115,39</b>	<b>44,53</b>	<b>0,30</b>	<b>171,41</b>	<b>550,39</b>	<b>142,00</b>	<b>11,19</b>	<b>1836,56</b>	<b>185,09</b>	<b>32,53</b>	<b>154,20</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,069</b>	<b>47,966</b>	<b>209,149</b>	<b>1477</b>	<b>1,04</b>	<b>1,18</b>	<b>127,10</b>	<b>72,22</b>	<b>0,51</b>	<b>283,75</b>	<b>895,31</b>	<b>224,45</b>	<b>16,02</b>	<b>2449,32</b>	<b>374,17</b>	<b>47,67</b>	<b>264,80</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 20/50	779 (21)	70	7,924	5,371	25,397	182	0,04	0,10	0,18	0,21	0,33	211,63	155,31	18,00	0,56	89,40	20,35	4,86	7,70
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	0,00
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)	(12)	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	8,40
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>603</b>	<b>14,840</b>	<b>13,029</b>	<b>91,960</b>	<b>544</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>12,22</b>	<b>12,21</b>	<b>0,36</b>	<b>258,99</b>	<b>181,19</b>	<b>33,97</b>	<b>4,12</b>	<b>424,31</b>	<b>266,97</b>	<b>5,20</b>	<b>16,20</b>
	<b>Обед</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	38,30
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	19,90
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	13,10
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	1,40
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,10
6	Фрикадельки рыбные с томатным соусом) 100/60	397 (21)	160	12,612	6,521	6,294	134	0,13	0,15	7,70	20,73	7,61	34,29	152,63	29,62	1,14	356,34	123,96	27,93	257,50
7	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	27,40

8	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	1,7
9	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,0
10	Булочка "Фантазия"	24 (25)	50	3,323	6,106	26,133	173	0,03	0,03	0,02	0,03	0,15	12,84	40,79	6,82	0,61	71,43	10,94	5,12	20,2
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1026</b>	<b>28,507</b>	<b>33,530</b>	<b>128,170</b>	<b>928</b>	<b>0,64</b>	<b>0,38</b>	<b>27,82</b>	<b>53,91</b>	<b>7,88</b>	<b>187,65</b>	<b>514,42</b>	<b>151,36</b>	<b>6,47</b>	<b>1294,65</b>	<b>346,39</b>	<b>44,59</b>	<b>380,1</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>43,347</b>	<b>46,559</b>	<b>220,130</b>	<b>1473</b>	<b>0,72</b>	<b>0,51</b>	<b>40,04</b>	<b>66,12</b>	<b>8,25</b>	<b>446,64</b>	<b>695,61</b>	<b>185,33</b>	<b>10,59</b>	<b>1718,95</b>	<b>613,36</b>	<b>49,80</b>	<b>396,3</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>302,742</b>	<b>340,266</b>	<b>1245,169</b>	<b>9254</b>	<b>6,49</b>	<b>5,30</b>	<b>376,52</b>	<b>555,33</b>	<b>25,29</b>	<b>2800,00</b>	<b>5535,71</b>	<b>1427,96</b>	<b>82,83</b>	<b>12838,01</b>	<b>2465,28</b>	<b>314,73</b>	<b>1911,</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	22,4
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	26,4
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	22,6
4	фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	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	8,4
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>27,328</b>	<b>24,853</b>	<b>96,736</b>	<b>720</b>	<b>0,44</b>	<b>0,80</b>	<b>20,16</b>	<b>226,65</b>	<b>2,03</b>	<b>648,98</b>	<b>618,86</b>	<b>97,03</b>	<b>6,10</b>	<b>867,30</b>	<b>70,33</b>	<b>53,14</b>	<b>79,9</b>
	<b>Обед</b>																			
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	21,0
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	21,3
3	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	0,0
4	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	0,5
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	1,5
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,0
7	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,065	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,2
	<b>Итого за обед:</b>		<b>905</b>	<b>25,318</b>	<b>34,463</b>	<b>114,867</b>	<b>871</b>	<b>0,39</b>	<b>0,16</b>	<b>25,06</b>	<b>24,35</b>	<b>0,20</b>	<b>197,27</b>	<b>288,38</b>	<b>102,03</b>	<b>5,39</b>	<b>885,87</b>	<b>324,99</b>	<b>7,45</b>	<b>47,7</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,646</b>	<b>59,316</b>	<b>211,603</b>	<b>1591</b>	<b>0,83</b>	<b>0,96</b>	<b>45,22</b>	<b>251,00</b>	<b>2,23</b>	<b>846,24</b>	<b>907,23</b>	<b>199,06</b>	<b>11,49</b>	<b>1753,17</b>	<b>395,32</b>	<b>60,59</b>	<b>127,6</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,5
2	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	82,6
3	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,4
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	0,0
5	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	7,5

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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>685</b>	<b>22,750</b>	<b>16,535</b>	<b>104,361</b>	<b>657</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>5,38</b>	<b>35,81</b>	<b>0,35</b>	<b>139,96</b>	<b>373,90</b>	<b>88,95</b>	<b>4,65</b>	<b>595,56</b>	<b>169,17</b>	<b>20,62</b>	<b>121,62</b>
<b>Обед</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1.015	8.338	7.834	110	0.04	0.04	2.88	0.02	0.00	22.78	40.66	24.47	0.63	165.08	39.46	2.82	37.47
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)	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)	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	0.31
5	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	311.91
6	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	47.61
7	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0.079	0.008	17.187	69	0.01	0.00	6.00	0.03	0.00	3.84	3.14	1.96	0.51	57.69	0.39	0.06	1.51
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)	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>957</b>	<b>26,869</b>	<b>30,127</b>	<b>119,230</b>	<b>856</b>	<b>0,79</b>	<b>0,45</b>	<b>33,25</b>	<b>46,20</b>	<b>9,19</b>	<b>357,53</b>	<b>638,00</b>	<b>185,85</b>	<b>7,50</b>	<b>2040,41</b>	<b>233,97</b>	<b>46,84</b>	<b>425,7</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>49,619</b>	<b>46,662</b>	<b>223,591</b>	<b>1513</b>	<b>1,19</b>	<b>0,65</b>	<b>38,63</b>	<b>82,02</b>	<b>9,54</b>	<b>497,49</b>	<b>1011,90</b>	<b>274,79</b>	<b>12,15</b>	<b>2635,97</b>	<b>403,15</b>	<b>67,47</b>	<b>547,4</b>
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</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	48.9
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0.082	0.018	5.998	24	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	3.76	5.53	2.64	0.15	44.53	0.05	0.01	0.1
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	8.8
4	Булочка "Лакомка"	(25)	80	4.913	4.821	42.165	232	0.05	0.02	0.01	0.04	0.05	13.41	49.14	8.60	0.70	65.09	21.44	4.89	14.8
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	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	8.4
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>630</b>	<b>25,287</b>	<b>17,411</b>	<b>110,808</b>	<b>701</b>	<b>0,25</b>	<b>0,38</b>	<b>12,67</b>	<b>33,78</b>	<b>0,37</b>	<b>266,36</b>	<b>410,05</b>	<b>90,66</b>	<b>5,96</b>	<b>711,98</b>	<b>196,38</b>	<b>39,64</b>	<b>81,2</b>
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	100	0.592	0.094	1.816	10	0.03	0.02	7.00	0.00	0.00	17.00	30.00	14.00	0.50	196.00	2.00	0.00	7.0
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	19.9
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	1.4
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	0.1
5	Печень по-строгановски 70/70	387 (12)	140	15.474	13.715	9.144	222	0.23	1.82	14.14	5064.06	0.02	39.41	302.78	20.53	6.46	277.09	157.83	38.22	216.9
6	Каша гречневая рассыпчатая *	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	16.9
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0.157	0.036	16.663	68	0.01	0.01	10.28	0.03	0.00	6.90	5.15	2.49	0.09	35.97	0.34	0.09	2.9
8	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	0.0

9	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,0
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1001</b>	<b>31,586</b>	<b>25,486</b>	<b>126,066</b>	<b>860</b>	<b>0,95</b>	<b>2,13</b>	<b>44,68</b>	<b>5097,23</b>	<b>0,14</b>	<b>305,13</b>	<b>831,38</b>	<b>269,03</b>	<b>15,92</b>	<b>1368,71</b>	<b>290,88</b>	<b>50,03</b>	<b>265,0</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,873</b>	<b>42,897</b>	<b>236,874</b>	<b>1561</b>	<b>1,20</b>	<b>2,51</b>	<b>57,35</b>	<b>5131,01</b>	<b>0,51</b>	<b>571,49</b>	<b>1241,44</b>	<b>359,68</b>	<b>21,88</b>	<b>2080,69</b>	<b>487,26</b>	<b>89,66</b>	<b>346,2</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</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	261,3
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	45,5
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	0,0
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	0,0
5	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,5
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>19,330</b>	<b>19,968</b>	<b>83,077</b>	<b>589</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>14,45</b>	<b>47,59</b>	<b>7,57</b>	<b>125,31</b>	<b>343,94</b>	<b>90,22</b>	<b>4,26</b>	<b>1190,96</b>	<b>245,35</b>	<b>33,20</b>	<b>314,4</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,0
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	21,5
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	13,1
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	1,4
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,1
6	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,355	9,980	6,361	177	0,31	0,71	2,74	14,02	0,00	20,00	225,52	28,93	5,12	296,61	98,34	24,42	60,2
7	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	0,1
8	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,0
9	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,0
10	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	0,0
11	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	0,0
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1011</b>	<b>31,343</b>	<b>28,722</b>	<b>123,135</b>	<b>876</b>	<b>0,74</b>	<b>0,94</b>	<b>19,07</b>	<b>47,16</b>	<b>0,13</b>	<b>279,07</b>	<b>717,24</b>	<b>155,54</b>	<b>11,12</b>	<b>1351,70</b>	<b>250,38</b>	<b>51,19</b>	<b>103,7</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,673</b>	<b>48,691</b>	<b>206,212</b>	<b>1466</b>	<b>1,13</b>	<b>1,21</b>	<b>33,53</b>	<b>94,75</b>	<b>7,70</b>	<b>404,38</b>	<b>1061,18</b>	<b>245,77</b>	<b>15,38</b>	<b>2542,66</b>	<b>495,73</b>	<b>84,38</b>	<b>418,1</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,0
2	Оладьи из печени и мяса 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	146,0
3	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	3,0
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,0

5	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
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,96
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>22,513</b>	<b>20,115</b>	<b>110,441</b>	<b>713</b>	<b>0,40</b>	<b>1,26</b>	<b>24,86</b>	<b>3093,4<sub>2</sub></b>	<b>0,16</b>	<b>142,42</b>	<b>433,42</b>	<b>86,48</b>	<b>7,16</b>	<b>673,79</b>	<b>254,36</b>	<b>28,15</b>	<b>192,70</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	110	3,495	4,015	3,268	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,21	0,32	0,07	0,01	0,03	13,52	1,22	2,15
2	Суп картофельный с зеленым горошком, томатами свежими	138 (12)	250	1,948	3,888	11,988	91	0,09	0,06	7,60	14,42	0,07	22,43	59,67	23,64	0,90	371,84	55,67	0,29	25,8
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	1,4
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	0,5
5	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	84,5
6	Рис припущенный с овощами	(25)	200	4,145	6,001	46,382	256	0,21	0,04	0,60	21,60	0,10	24,48	105,24	34,66	0,85	87,73	140,22	9,30	36,6
7	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	0,6
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	0,0
9	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	10,2
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1008</b>	<b>28,471</b>	<b>26,095</b>	<b>135,337</b>	<b>890</b>	<b>0,58</b>	<b>0,18</b>	<b>15,58</b>	<b>58,12</b>	<b>0,25</b>	<b>151,42</b>	<b>429,02</b>	<b>120,39</b>	<b>5,72</b>	<b>1032,0<sub>4</sub></b>	<b>229,14</b>	<b>29,10</b>	<b>162,1</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,985</b>	<b>46,211</b>	<b>245,778</b>	<b>1603</b>	<b>0,99</b>	<b>1,44</b>	<b>40,44</b>	<b>3151,5<sub>4</sub></b>	<b>0,41</b>	<b>293,83</b>	<b>862,45</b>	<b>206,87</b>	<b>12,88</b>	<b>1705,8<sub>3</sub></b>	<b>483,50</b>	<b>57,25</b>	<b>354,8</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Галушки творожные	367 (21)	200	22,483	11,189	45,266	372	0,08	0,34	0,29	0,11	0,65	187,90	293,36	31,91	1,47	180,52	48,39	38,92	52,4
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	0,0
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	0,0
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	13,2
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	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	8,4
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>603</b>	<b>27,127</b>	<b>19,717</b>	<b>101,473</b>	<b>692</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>12,40</b>	<b>12,21</b>	<b>0,85</b>	<b>235,01</b>	<b>363,72</b>	<b>54,38</b>	<b>5,50</b>	<b>576,38</b>	<b>65,42</b>	<b>44,55</b>	<b>74,2</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие тепличные порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,0
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	29,3
3	Грудки куриные отварные (охл) 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	35,9
4	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 75/180	(25)	255	20,689	28,651	40,720	503	0,67	0,26	1,86	0,03	0,00	35,68	374,75	166,84	6,44	593,71	76,66	5,84	57,3
5	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,0
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	0,0

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:		920	34,247	35,947	113,417	914	1,08	0,43	16,92	5,60	0,15	241,85	696,39	261,90	11,01	1422,91	197,04	23,20	130,97
	Итого за день:			61,374	55,665	214,890	1606	1,23	0,84	29,32	17,81	1,00	476,87	1060,11	316,28	16,51	1999,30	262,46	67,75	205,21
	Итого за неделю:			322,170	299,440	1338,948	9339	6,57	7,60	244,50	8728,12	21,39	3090,30	5144,30	1602,46	90,30	12717,61	2527,42	427,10	1999,61

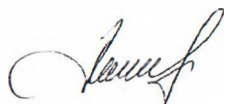
Всего: 18593 : 12 = 1549 ккал

Всего: 624,912 : 12 = 52,076 грамм белка

Всего: 639,707 : 12 = 53,309 грамм жира

Всего: 2584,118 : 12 = 215,343 грамм углеводов

Экономист по ценам:



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 №

СОГЛАСОВАНО: Минишкола №2  
 Директор МБОУ П.А. Сердюкович  
 «    »    2023 г.



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



**Двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак)  
 для обучающихся 1-4 классов (1смена) общеобразовательных школ  
 на весенний период 2023 г.  
 стоимостью 152-00 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	
<b>1 неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70	
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)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51	
4	Фрукты всежие (груша)	627 (21)	1/120	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>600</b>	<b>17,952</b>	<b>19,828</b>	<b>84,405</b>	<b>588</b>	<b>0,37</b>	<b>0,65</b>	<b>13,89</b>	<b>205,83</b>	<b>2,61</b>	<b>495,89</b>	<b>430,14</b>	<b>78,98</b>	<b>4,83</b>	<b>586,81</b>	<b>65,16</b>	<b>14,65</b>	<b>70,17</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>17,952</b>	<b>19,828</b>	<b>84,405</b>	<b>588</b>	<b>0,37</b>	<b>0,65</b>	<b>13,89</b>	<b>205,83</b>	<b>2,61</b>	<b>495,89</b>	<b>430,14</b>	<b>78,98</b>	<b>4,83</b>	<b>586,81</b>	<b>65,16</b>	<b>14,65</b>	<b>70,17</b>	
<b>2 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00	
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66	
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00	
5	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	40	2,689	3,897	23,648	140	0,02	0,03	0,04	0,05	0,11	12,93	31,75	4,86	0,41	38,98	11,02	3,54	8,87	
6	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	661,20	1,90	0,00	1,90	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>647</b>	<b>20,091</b>	<b>21,615</b>	<b>85,130</b>	<b>615</b>	<b>0,30</b>	<b>0,71</b>	<b>25,78</b>	<b>38,68</b>	<b>2,70</b>	<b>170,41</b>	<b>400,15</b>	<b>123,98</b>	<b>6,01</b>	<b>990,72</b>	<b>73,53</b>	<b>39,01</b>	<b>81,05</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>20,091</b>	<b>21,615</b>	<b>85,130</b>	<b>615</b>	<b>0,30</b>	<b>0,71</b>	<b>25,78</b>	<b>38,68</b>	<b>2,70</b>	<b>170,41</b>	<b>400,15</b>	<b>123,98</b>	<b>6,01</b>	<b>990,72</b>	<b>73,53</b>	<b>39,01</b>	<b>81,05</b>	
<b>3 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					

1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,828	6,522	8,182	123	0,06	0,05	11,25	0,05	0,00	37,33	91,50	20,58	1,22	294,89	56,94	5,88	46,48
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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	Кондитерское изделие (кекс столичный)	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
6	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>674</b>	<b>14,877</b>	<b>18,454</b>	<b>81,111</b>	<b>550</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>55,89</b>	<b>49,74</b>	<b>0,37</b>	<b>158,66</b>	<b>290,58</b>	<b>84,78</b>	<b>4,62</b>	<b>1229,10</b>	<b>145,86</b>	<b>10,13</b>	<b>231,07</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>14,877</b>	<b>18,454</b>	<b>81,111</b>	<b>550</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>55,89</b>	<b>49,74</b>	<b>0,37</b>	<b>158,66</b>	<b>290,58</b>	<b>84,78</b>	<b>4,62</b>	<b>1229,10</b>	<b>145,86</b>	<b>10,13</b>	<b>231,07</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>24,775</b>	<b>17,458</b>	<b>79,331</b>	<b>574</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>13,72</b>	<b>38,30</b>	<b>0,39</b>	<b>275,83</b>	<b>381,26</b>	<b>76,08</b>	<b>5,68</b>	<b>678,95</b>	<b>90,55</b>	<b>36,17</b>	<b>66,32</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,775</b>	<b>17,458</b>	<b>79,331</b>	<b>574</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>13,72</b>	<b>38,30</b>	<b>0,39</b>	<b>275,83</b>	<b>381,26</b>	<b>76,08</b>	<b>5,68</b>	<b>678,95</b>	<b>90,55</b>	<b>36,17</b>	<b>66,32</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	90	13,556	9,551	5,496	162	0,07	0,07	0,93	11,30	0,12	42,20	155,39	22,09	1,75	260,18	65,08	13,25	80,47
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
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	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
7	Фрукты свежие ( мандарин)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>21,404</b>	<b>19,999</b>	<b>82,035</b>	<b>594</b>	<b>0,28</b>	<b>0,14</b>	<b>39,31</b>	<b>23,91</b>	<b>0,18</b>	<b>131,54</b>	<b>318,77</b>	<b>79,36</b>	<b>4,27</b>	<b>620,73</b>	<b>163,74</b>	<b>13,61</b>	<b>225,16</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,404</b>	<b>19,999</b>	<b>82,035</b>	<b>594</b>	<b>0,28</b>	<b>0,14</b>	<b>39,31</b>	<b>23,91</b>	<b>0,18</b>	<b>131,54</b>	<b>318,77</b>	<b>79,36</b>	<b>4,27</b>	<b>620,73</b>	<b>163,74</b>	<b>13,61</b>	<b>225,16</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>99,099</b>	<b>97,355</b>	<b>412,012</b>	<b>2921</b>	<b>1,45</b>	<b>2,14</b>	<b>148,58</b>	<b>356,46</b>	<b>6,25</b>	<b>1232,34</b>	<b>1820,90</b>	<b>443,19</b>	<b>25,40</b>	<b>4106,32</b>	<b>538,84</b>	<b>113,57</b>	<b>673,77</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	6,007	5,513	31,367	199	0,11	0,13	0,52	61,59	0,06	124,92	172,59	32,47	1,73	188,34	42,68	26,46	17,86



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	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/120	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>23,242</b>	<b>19,487</b>	<b>84,977</b>	<b>608</b>	<b>0,39</b>	<b>0,74</b>	<b>13,99</b>	<b>200,90</b>	<b>1,88</b>	<b>568,35</b>	<b>535,73</b>	<b>87,74</b>	<b>5,61</b>	<b>651,28</b>	<b>59,55</b>	<b>43,45</b>	<b>73,69</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,242</b>	<b>19,487</b>	<b>84,977</b>	<b>608</b>	<b>0,39</b>	<b>0,74</b>	<b>13,99</b>	<b>200,90</b>	<b>1,88</b>	<b>568,35</b>	<b>535,73</b>	<b>87,74</b>	<b>5,61</b>	<b>651,28</b>	<b>59,55</b>	<b>43,45</b>	<b>73,69</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Фрикадельки " Нежные" тушеные в соусе "Овощном" 90/55	(25)	145	12,530	9,790	15,663	201	0,07	0,10	1,52	17,95	0,15	46,92	149,68	24,26	1,65	280,48	46,22	8,96	74,06
2	Рис припущенный *	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
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 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
5	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>20,063</b>	<b>14,531</b>	<b>90,830</b>	<b>574</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>39,69</b>	<b>30,73</b>	<b>0,32</b>	<b>134,26</b>	<b>296,12</b>	<b>70,78</b>	<b>3,45</b>	<b>553,15</b>	<b>145,54</b>	<b>18,31</b>	<b>237,01</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,063</b>	<b>14,531</b>	<b>90,830</b>	<b>574</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>39,69</b>	<b>30,73</b>	<b>0,32</b>	<b>134,26</b>	<b>296,12</b>	<b>70,78</b>	<b>3,45</b>	<b>553,15</b>	<b>145,54</b>	<b>18,31</b>	<b>237,01</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	150	13,194	8,061	30,079	246	0,11	0,20	0,17	6,79	0,24	127,70	201,74	30,86	0,92	103,26	126,61	25,16	36,73
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
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	Слойка детская	(25)	60	3,625	3,926	28,987	166	0,03	0,03	0,05	0,09	0,11	19,86	42,77	6,87	0,50	55,84	15,97	3,90	10,59
5	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>19,636</b>	<b>14,150</b>	<b>89,163</b>	<b>563</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>7,16</b>	<b>31,56</b>	<b>0,35</b>	<b>235,74</b>	<b>344,04</b>	<b>83,44</b>	<b>5,80</b>	<b>536,21</b>	<b>147,74</b>	<b>30,06</b>	<b>67,75</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,636</b>	<b>14,150</b>	<b>89,163</b>	<b>563</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>7,16</b>	<b>31,56</b>	<b>0,35</b>	<b>235,74</b>	<b>344,04</b>	<b>83,44</b>	<b>5,80</b>	<b>536,21</b>	<b>147,74</b>	<b>30,06</b>	<b>67,75</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>17,306</b>	<b>17,609</b>	<b>84,671</b>	<b>566</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>24,48</b>	<b>36,24</b>	<b>6,60</b>	<b>120,87</b>	<b>303,56</b>	<b>86,97</b>	<b>6,33</b>	<b>1357,91</b>	<b>178,13</b>	<b>29,72</b>	<b>282,34</b>

	<b>Итого за день:</b>			17,306	17,609	84,671	566	0,35	0,25	24,48	36,24	6,60	120,87	303,56	86,97	6,33	1357,9 1	178,13	29,72	282,34
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Оладьи из печени и мяса с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3 6	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
3	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	3,35
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
5	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
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		610	20,608	19,415	89,162	614	0,43	1,13	23,85	2845,8 3	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,03
	<b>Итого за день:</b>			20,608	19,415	89,162	614	0,43	1,13	23,85	2845,8 3	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,03
	<b>Итого за неделю:</b>			100,855	85,192	438,802	2925	1,69	2,64	109,16	3145,2 7	9,22	1193,1 5	1860,84	412,71	27,70	3712,5 6	734,98	143,92	826,82

**Всего: 5846 : 10 = 585 ккал**

**Всего: 199,954 : 10 = 19,995 грамм белка**

**Всего: 182,547 : 10 = 18,255 грамм жира**

**Всего: 850,813 : 10 = 85,081 грамм углеводов**

Экономист по ценам:



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 №



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания  
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ (2 смена)  
на весенний период 2023 г.  
стоимостью 152-00 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	Ғ,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	0,01	2,80	0,00	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,80	0,00	2,80
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые мясные с луком	416 (12)	90	10,698	18,629	11,845	258	0,19	0,09	0,36	0,00	0,00	43,46	149,27	26,08	2,25	200,54	82,71	2,39	30,98
3	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
4	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
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
7	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	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 завтрак:</b>			660	16,316	25,337	73,200	586	0,51	0,24	36,29	0,00	0,00	192,08	353,15	107,15	7,84	1189,5 2	113,53	8,64	78,05
<b>Итого за день:</b>				16,316	25,337	73,200	586	0,51	0,24	36,29	0,00	0,00	192,08	353,15	107,15	7,84	1189,5 2	113,53	8,64	78,05
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Ромашка"	21 (25)	40	2,689	3,897	23,648	140	0,02	0,03	0,04	0,05	0,11	12,93	31,75	4,86	0,41	38,98	11,02	3,54	8,87
6	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	661,20	1,90	0,00	1,90
<b>Итого за завтрак:</b>			647	20,091	21,615	85,130	615	0,30	0,71	25,78	38,68	2,70	170,41	400,15	123,98	6,01	990,72	73,53	39,01	81,05

	<b>Итого за день:</b>			20,091	21,615	85,130	615	0,30	0,71	25,78	38,68	2,70	170,41	400,15	123,98	6,01	990,72	73,53	39,01	81,05
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,828	6,522	8,182	123	0,06	0,05	11,25	0,05	0,00	37,33	91,50	20,58	1,22	294,89	56,94	5,88	46,48
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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	Кондитерское изделие ( кекс столичный)	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
6	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	<b>Итого за завтрак:</b>		674	14,877	18,454	81,111	550	0,34	0,24	55,89	49,74	0,37	158,66	290,58	84,78	4,62	1229,10	145,86	10,13	231,07
	<b>Итого за день:</b>			14,877	18,454	81,111	550	0,34	0,24	55,89	49,74	0,37	158,66	290,58	84,78	4,62	1229,10	145,86	10,13	231,07
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак:</b>		560	24,775	17,458	79,331	574	0,15	0,39	13,72	38,30	0,39	275,83	381,26	76,08	5,68	678,95	90,55	36,17	66,32
	<b>Итого за день:</b>			24,775	17,458	79,331	574	0,15	0,39	13,72	38,30	0,39	275,83	381,26	76,08	5,68	678,95	90,55	36,17	66,32
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	90	13,556	9,551	5,496	162	0,07	0,07	0,93	11,30	0,12	42,20	155,39	22,09	1,75	260,18	65,08	13,25	80,47
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
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	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
7	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		635	21,404	19,999	82,035	594	0,28	0,14	39,31	23,91	0,18	131,54	318,77	79,36	4,27	620,73	163,74	13,61	225,16
	<b>Итого за день:</b>			21,404	19,999	82,035	594	0,28	0,14	39,31	23,91	0,18	131,54	318,77	79,36	4,27	620,73	163,74	13,61	225,16
	<b>Итого за неделю:</b>			97,462	102,864	400,807	2919	1,59	1,72	170,98	150,63	3,64	928,52	1743,92	471,36	28,41	4709,02	587,21	107,55	681,64
	<b>2 неделя</b>																			

1 день																				
Завтрак																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Пельмени п/ф "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	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
4	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
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 домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,33	23,48	4,18	0,34	30,74	9,71	3,00	8,01
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>520</b>	<b>17,437</b>	<b>23,328</b>	<b>76,113</b>	<b>584</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>13,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>71,33</b>	<b>104,04</b>	<b>36,82</b>	<b>2,22</b>	<b>312,81</b>	<b>198,51</b>	<b>5,52</b>	<b>22,60</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>17,437</b>	<b>23,328</b>	<b>76,113</b>	<b>584</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>13,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>71,33</b>	<b>104,04</b>	<b>36,82</b>	<b>2,22</b>	<b>312,81</b>	<b>198,51</b>	<b>5,52</b>	<b>22,60</b>
2 день																				
Завтрак																				
1	Фрикадельки " Нежные" тушеные в соусе "Овощном" 90/55	(25)	145	12,530	9,790	15,663	201	0,07	0,10	1,52	17,95	0,15	46,92	149,68	24,26	1,65	280,48	46,22	8,96	74,06
2	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
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 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
5	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>655</b>	<b>20,063</b>	<b>14,531</b>	<b>90,830</b>	<b>574</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>39,69</b>	<b>30,73</b>	<b>0,32</b>	<b>134,26</b>	<b>296,12</b>	<b>70,78</b>	<b>3,45</b>	<b>553,15</b>	<b>145,54</b>	<b>18,31</b>	<b>237,01</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>20,063</b>	<b>14,531</b>	<b>90,830</b>	<b>574</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>39,69</b>	<b>30,73</b>	<b>0,32</b>	<b>134,26</b>	<b>296,12</b>	<b>70,78</b>	<b>3,45</b>	<b>553,15</b>	<b>145,54</b>	<b>18,31</b>	<b>237,01</b>
3 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	150	13,194	8,061	30,079	246	0,11	0,20	0,17	6,79	0,24	127,70	201,74	30,86	0,92	103,26	126,61	25,16	36,73
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
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	Слойка детская	(25)	60	3,625	3,926	28,987	166	0,03	0,03	0,05	0,09	0,11	19,86	42,77	6,87	0,50	55,84	15,97	3,90	10,59
5	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>570</b>	<b>19,636</b>	<b>14,150</b>	<b>89,163</b>	<b>563</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>7,16</b>	<b>31,56</b>	<b>0,35</b>	<b>235,74</b>	<b>344,04</b>	<b>83,44</b>	<b>5,80</b>	<b>536,21</b>	<b>147,74</b>	<b>30,06</b>	<b>67,75</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>19,636</b>	<b>14,150</b>	<b>89,163</b>	<b>563</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>7,16</b>	<b>31,56</b>	<b>0,35</b>	<b>235,74</b>	<b>344,04</b>	<b>83,44</b>	<b>5,80</b>	<b>536,21</b>	<b>147,74</b>	<b>30,06</b>	<b>67,75</b>
4 день																				
Завтрак																				
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00

5	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>		700	17,306	17,609	84,671	566	0,35	0,25	24,48	36,24	6,60	120,87	303,56	86,97	6,33	1357,91	178,13	29,72	282,34
	<b>Итого за день:</b>			17,306	17,609	84,671	566	0,35	0,25	24,48	36,24	6,60	120,87	303,56	86,97	6,33	1357,91	178,13	29,72	282,34
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Оладьи из печени и мяса с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,36	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
3	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	3,35
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
5	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
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		610	20,608	19,415	89,162	614	0,43	1,13	23,85	2845,83	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,03
	<b>Итого за день:</b>			20,608	19,415	89,162	614	0,43	1,13	23,85	2845,83	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,03
	<b>Итого за неделю:</b>			95,050	89,033	429,938	2901	1,42	1,95	108,42	2944,39	7,35	696,14	1429,16	361,79	24,30	3374,09	873,93	105,99	775,73

Всего: 5820 : 10 = 582 ккал

Всего: 192,512 : 10 = 19,251 грамм белка

Всего: 191,897 : 10 = 19,190 грамм жира

Всего: 830,745 : 10 = 83,074 грамм углеводов

Всего: $8083,11 : 10 = 808,31$ мг калия
Всего: $1461,14 : 10 = 146,11$ мкг йода
Всего: $213,54 : 10 = 21,35$ мкг селена
Всего: $1457,37 : 10 = 145,74$ мкг фтора

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

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

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №



СОГЛАСОВАНО: Г.А. Голубина  
 Директор МБОУ Голубина Г.А.  
 « 15 » Июня 2023 г.

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

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
 на весенний период 2023 г.  
 стоимостью 155-00руб. ( 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	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Л,мкг	Se, мкг	Ф,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые мясные с луком	416 (12)	90	10,698	18,629	11,845	258	0,19	0,09	0,36	0,00	0,00	43,46	149,27	26,08	2,25	200,54	82,71	2,39	30,98
4	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
7	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46
<b>Итого за обед:</b>			<b>750</b>	<b>21,109</b>	<b>32,658</b>	<b>87,193</b>	<b>727</b>	<b>0,51</b>	<b>0,28</b>	<b>27,41</b>	<b>26,20</b>	<b>0,30</b>	<b>143,26</b>	<b>360,97</b>	<b>101,46</b>	<b>5,99</b>	<b>1104,60</b>	<b>124,48</b>	<b>10,07</b>	<b>102,10</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>21,109</b>	<b>32,658</b>	<b>87,193</b>	<b>727</b>	<b>0,51</b>	<b>0,28</b>	<b>27,41</b>	<b>26,20</b>	<b>0,30</b>	<b>143,26</b>	<b>360,97</b>	<b>101,46</b>	<b>5,99</b>	<b>1104,60</b>	<b>124,48</b>	<b>10,07</b>	<b>102,10</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,0
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,0
3	Котлеты рыбные	324 (12)	90	11,176	10,547	5,877	163	0,15	0,10	1,43	17,55	6,55	25,43	155,66	28,39	1,20	211,89	101,49	27,97	254,7
4	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,5
5	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	1,4
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	0,0

7	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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>725</b>	<b>18,127</b>	<b>24,023</b>	<b>97,968</b>	<b>681</b>	<b>0,47</b>	<b>0,19</b>	<b>20,92</b>	<b>36,54</b>	<b>6,64</b>	<b>96,83</b>	<b>330,60</b>	<b>91,54</b>	<b>3,53</b>	<b>701,45</b>	<b>252,12</b>	<b>35,90</b>	<b>308,67</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>18,127</b>	<b>24,023</b>	<b>97,968</b>	<b>681</b>	<b>0,47</b>	<b>0,19</b>	<b>20,92</b>	<b>36,54</b>	<b>6,64</b>	<b>96,83</b>	<b>330,60</b>	<b>91,54</b>	<b>3,53</b>	<b>701,45</b>	<b>252,12</b>	<b>35,90</b>	<b>308,67</b>	
<b>3 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84	
3	Печень тушенная в соусе 50/50	408 (12)	100	11,157	8,375	9,093	156	0,17	1,26	10,69	3502,35	0,01	28,99	215,01	16,85	4,60	231,80	110,14	26,21	150,14	
4	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16	
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	
<b>Итого за обед:</b>				<b>770</b>	<b>24,507</b>	<b>18,739</b>	<b>100,556</b>	<b>669</b>	<b>0,64</b>	<b>1,47</b>	<b>16,24</b>	<b>3524,57</b>	<b>0,11</b>	<b>172,16</b>	<b>576,12</b>	<b>194,89</b>	<b>12,09</b>	<b>912,67</b>	<b>222,83</b>	<b>35,45</b>	<b>186,33</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>24,507</b>	<b>18,739</b>	<b>100,556</b>	<b>669</b>	<b>0,64</b>	<b>1,47</b>	<b>16,24</b>	<b>3524,57</b>	<b>0,11</b>	<b>172,16</b>	<b>576,12</b>	<b>194,89</b>	<b>12,09</b>	<b>912,67</b>	<b>222,83</b>	<b>35,45</b>	<b>186,33</b>	
<b>4 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00	
2	Суп картофельный с вермишелью, томатами свежими	140 (21)	200	1,974	1,790	15,129	85	0,06	0,05	6,11	5,77	0,03	16,67	54,02	21,02	0,79	343,58	44,98	1,65	23,21	
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	13,11	
4	Плов мясной 50/150 *	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,00	
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	1,80	
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	
<b>Итого за обед:</b>				<b>705</b>	<b>20,328</b>	<b>30,038</b>	<b>87,933</b>	<b>703</b>	<b>0,73</b>	<b>0,25</b>	<b>21,19</b>	<b>5,80</b>	<b>0,03</b>	<b>145,63</b>	<b>411,58</b>	<b>116,75</b>	<b>5,44</b>	<b>975,73</b>	<b>180,93</b>	<b>15,48</b>	<b>100,3</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>20,328</b>	<b>30,038</b>	<b>87,933</b>	<b>703</b>	<b>0,73</b>	<b>0,25</b>	<b>21,19</b>	<b>5,80</b>	<b>0,03</b>	<b>145,63</b>	<b>411,58</b>	<b>116,75</b>	<b>5,44</b>	<b>975,73</b>	<b>180,93</b>	<b>15,48</b>	<b>100,3</b>	
<b>5 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,20	
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	0,70	
4	Сердце тушенное в соусе 55/55	406 (12)	110	12,018	7,830	4,992	139	0,25	0,55	2,14	10,97	0,00	15,69	176,52	22,65	4,01	232,26	77,24	19,12	47,10	
5	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,70	

6	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	14 316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35 531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
	<b>Итого за обед:</b>		785	21,577	24,265	96,877	692	0,55	0,80	102,75	36,32	1,12	130,47	408,21	99,66	8,09	1377,6 <sub>9</sub>	151,18	26,47	122,40
	<b>Итого за день:</b>			21,577	24,265	96,877	692	0,55	0,80	102,75	36,32	1,12	130,47	408,21	99,66	8,09	1377,6 <sub>9</sub>	151,18	26,47	122,40
	<b>Итого за неделю:</b>			105,648	129,723	470,527	3472	2,90	3,00	188,50	3629,4 <sub>2</sub>	8,20	688,34	2087,48	604,30	35,14	5072,1 <sub>4</sub>	931,55	123,36	819,83
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
3	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	150	12,123	11,477	21,727	239	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
4	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,031	16	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,07
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	Крендель " Школьный"	(25)	60	3,925	6,854	33,543	212	0,03	0,03	0,01	0,04	0,11	10,66	41,61	6,54	0,59	50,51	8,92	5,42	13,76
	<b>Итого за обед:</b>		712,5	20,022	28,703	88,136	691	0,19	0,11	10,11	19,65	0,19	104,04	178,52	54,35	3,70	528,84	225,44	9,20	43,54
	<b>Итого за день:</b>			20,022	28,703	88,136	691	0,19	0,11	10,11	19,65	0,19	104,04	178,52	54,35	3,70	528,84	225,44	9,20	43,54
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84
3	Котлета "Рыбка"	(25)	90	9,761	21,687	5,445	256	0,19	0,08	0,77	5,60	3,48	26,01	136,68	24,83	1,41	187,88	130,50	15,60	134,20
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,70
5	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,50
6	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
	<b>Итого за обед:</b>		730	17,214	28,584	83,666	661	0,61	0,30	31,65	27,84	3,59	195,73	408,56	119,70	5,85	1525,6 <sub>7</sub>	230,71	24,89	202,30
	<b>Итого за день:</b>			17,214	28,584	83,666	661	0,61	0,30	31,65	27,84	3,59	195,73	408,56	119,70	5,85	1525,6 <sub>7</sub>	230,71	24,89	202,30
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10

2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296	55	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	25,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93
3	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
4	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
6	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
9	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
	<b>Итого за обед:</b>		770	23,175	18,119	103,416	669	0,66	1,52	27,72	3670,18	0,10	183,04	584,04	198,09	11,75	930,96	193,78	34,97	191,18
	<b>Итого за день:</b>			23,175	18,119	103,416	669	0,66	1,52	27,72	3670,18	0,10	183,04	584,04	198,09	11,75	930,96	193,78	34,97	191,18
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,355	9,980	6,361	177	0,31	0,71	2,74	14,02	0,00	20,00	225,52	28,93	5,12	296,61	98,34	24,42	60,20
4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,10
5	Напиток из кураги *	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	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	(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
	<b>Итого за обед:</b>		805	24,645	22,631	100,746	705	0,60	0,85	16,95	36,24	0,10	175,16	546,38	114,44	9,02	1010,69	173,56	44,38	83,60
	<b>Итого за день:</b>			24,645	22,631	100,746	705	0,60	0,85	16,95	36,24	0,10	175,16	546,38	114,44	9,02	1010,69	173,56	44,38	83,60
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	164,41	23,84	1,69	23,00
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (12)	200	1,489	3,097	9,326	71	0,07	0,05	5,28	11,53	0,05	16,96	45,93	17,52	0,66	278,21	44,39	0,20	19,20
3	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,50
4	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,90
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	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	10,20

Итого за обед:		825	22,960	22,424	107,415	723	0,44	0,16	11,54	40,24	0,20	105,32	355,36	102,30	5,29	930,14	165,39	26,97	159,98
Итого за день:			22,960	22,424	107,415	723	0,44	0,16	11,54	40,24	0,20	105,32	355,36	102,30	5,29	930,14	165,39	26,97	159,98
Итого за неделю:			108,016	120,461	483,379	3450	2,50	2,93	97,97	3794,15	4,18	763,29	2072,86	588,87	35,61	4926,30	988,87	140,40	680,64

Всего: 7200 : 10 = 720ккал
Всего: 233,664 : 10 = 23,366 грамм белка
Всего: 250,184 : 10 = 25,018 грамм жира
Всего: 1003,91 : 10 = 100,391 грамм углеводов

*Ирина Сергеевна*

Технолог

Примечание:

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



СОГЛАСОВАНО: *И.И. С2*  
 Директор МБОУ *И.И. Середовский*  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «АБВГД»  
*Н.А. Ватинова*  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак, обед)  
 для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1смена) общеобразовательных школ  
 на 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	Мг,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-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)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>690</b>	<b>22,780</b>	<b>23,330</b>	<b>103,674</b>	<b>716</b>	<b>0,43</b>	<b>0,72</b>	<b>21,07</b>	<b>218,18</b>	<b>3,10</b>	<b>607,74</b>	<b>524,65</b>	<b>91,17</b>	<b>5,51</b>	<b>831,37</b>	<b>90,94</b>	<b>19,02</b>	<b>78,88</b>
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
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	27,21
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	13,10
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	Котлеты, биточки, шницели рубленые мясные с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,40
6	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	41,00
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	1,50
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
10	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>960</b>	<b>28,999</b>	<b>41,441</b>	<b>112,768</b>	<b>940</b>	<b>0,82</b>	<b>0,38</b>	<b>35,55</b>	<b>12,02</b>	<b>0,06</b>	<b>293,24</b>	<b>570,40</b>	<b>168,00</b>	<b>9,20</b>	<b>1617,10</b>	<b>207,43</b>	<b>15,15</b>	<b>124,00</b>

	<b>Итого за день:</b>			51,779	64,771	216,442	1656	1,25	1,10	56,62	230,20	3,15	900,97	1095,05	259,18	14,71	2448,46	298,37	34,17	203,28
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
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
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	<b>Итого за завтрак:</b>		610	23,692	28,658	61,161	597	0,32	0,83	38,50	51,57	3,60	232,77	469,95	65,51	6,25	556,83	94,81	51,77	223,04
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
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	Оладьи из горбуши	(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
4	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
5	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
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
	<b>Итого за обед:</b>		920	24,244	28,906	118,341	830	0,74	0,35	40,47	36,71	8,73	253,97	522,52	157,72	5,96	1230,09	305,86	53,32	390,31
	<b>Итого за день:</b>			47,935	57,564	179,502	1428	1,07	1,19	78,97	88,29	12,32	486,74	992,47	223,24	12,21	1786,92	400,67	105,09	613,35
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	216	11,742	9,782	12,273	184	0,08	0,07	16,87	0,08	0,00	56,00	137,25	30,88	1,83	442,34	85,41	8,82	69,77
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	45,57
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	Кондитерское изделие (кекс столичный)	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
	<b>Итого за завтрак:</b>		686	18,700	22,354	82,586	606	0,34	0,26	29,39	54,50	0,38	154,52	338,11	90,90	5,36	1363,47	191,19	13,14	142,87
	<b>Обед</b>																			
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	1,57
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	55,91	1,89	26,17

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	Мясной гуляш 75/75	437 (21)	150	13,326	25,500	4,627	301	0,43	0,13	1,47	0,03	0,00	22,39	174,23	28,31	1,97	324,06	108,18	1,93	33,36
5	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
6	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
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>975</b>	<b>34,693</b>	<b>44,462</b>	<b>117,406</b>	<b>1009</b>	<b>0,89</b>	<b>0,39</b>	<b>8,41</b>	<b>27,24</b>	<b>0,19</b>	<b>134,30</b>	<b>594,37</b>	<b>226,67</b>	<b>10,60</b>	<b>1161,02</b>	<b>314,20</b>	<b>11,91</b>	<b>99,73</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,393</b>	<b>66,815</b>	<b>199,992</b>	<b>1615</b>	<b>1,23</b>	<b>0,65</b>	<b>37,79</b>	<b>81,74</b>	<b>0,58</b>	<b>288,82</b>	<b>932,47</b>	<b>317,57</b>	<b>15,96</b>	<b>2524,49</b>	<b>505,39</b>	<b>25,05</b>	<b>242,56</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</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 клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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 (яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>27,345</b>	<b>16,737</b>	<b>103,261</b>	<b>673</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>13,52</b>	<b>9,13</b>	<b>0,45</b>	<b>238,92</b>	<b>371,87</b>	<b>63,06</b>	<b>5,86</b>	<b>599,66</b>	<b>84,78</b>	<b>38,66</b>	<b>68,05</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Суп картофельный с вермишелью, томатами свежими	140 (21)	250	2,467	2,238	18,912	106	0,08	0,06	7,64	7,22	0,03	20,84	67,52	26,28	0,98	429,47	56,22	2,06	29,11
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 мясной 50/150 *	403 (12)	255	16,521	33,334	42,756	537	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81
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)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
7	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>26,873</b>	<b>39,853</b>	<b>116,693</b>	<b>933</b>	<b>1,00</b>	<b>0,31</b>	<b>22,48</b>	<b>7,64</b>	<b>0,03</b>	<b>154,15</b>	<b>552,92</b>	<b>155,14</b>	<b>7,47</b>	<b>1310,21</b>	<b>188,54</b>	<b>14,29</b>	<b>122,81</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>54,218</b>	<b>56,591</b>	<b>219,954</b>	<b>1606</b>	<b>1,18</b>	<b>0,67</b>	<b>36,00</b>	<b>16,77</b>	<b>0,48</b>	<b>393,07</b>	<b>924,79</b>	<b>218,20</b>	<b>13,33</b>	<b>1909,87</b>	<b>273,31</b>	<b>52,96</b>	<b>190,91</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят**	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,40
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,50
4	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,50



5	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
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	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
8	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>642</b>	<b>25,014</b>	<b>21,847</b>	<b>96,751</b>	<b>684</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>11,71</b>	<b>27,68</b>	<b>0,21</b>	<b>112,34</b>	<b>344,93</b>	<b>82,45</b>	<b>4,83</b>	<b>612,76</b>	<b>189,08</b>	<b>15,14</b>	<b>110,50</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,388	10,678	6,807	189	0,33	0,75	2,92	14,97	0,00	21,39	240,71	30,89	5,46	316,72	105,33	26,07	64,31
5	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
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Хлеб " Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	60	3,314	7,209	30,403	200	0,03	0,04	0,06	2,43	0,18	14,52	40,71	6,44	0,70	45,42	6,04	5,42	13,03
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1003</b>	<b>27,055</b>	<b>26,119</b>	<b>112,398</b>	<b>793</b>	<b>0,77</b>	<b>1,04</b>	<b>115,39</b>	<b>44,53</b>	<b>0,30</b>	<b>171,41</b>	<b>550,39</b>	<b>142,00</b>	<b>11,19</b>	<b>1836,56</b>	<b>185,09</b>	<b>32,53</b>	<b>154,29</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,069</b>	<b>47,966</b>	<b>209,149</b>	<b>1477</b>	<b>1,04</b>	<b>1,18</b>	<b>127,10</b>	<b>72,22</b>	<b>0,51</b>	<b>283,75</b>	<b>895,31</b>	<b>224,45</b>	<b>16,02</b>	<b>2449,32</b>	<b>374,17</b>	<b>47,67</b>	<b>264,80</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 20/50	779 (21)	70	7,924	5,371	25,397	182	0,04	0,10	0,18	0,21	0,33	211,63	155,31	18,00	0,56	89,40	20,35	4,86	7,74
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	0,06
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)	(12)	1/120	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 завтрак:</b>		<b>603</b>	<b>14,840</b>	<b>13,029</b>	<b>91,960</b>	<b>544</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>12,22</b>	<b>12,21</b>	<b>0,36</b>	<b>258,99</b>	<b>181,19</b>	<b>33,97</b>	<b>4,12</b>	<b>424,31</b>	<b>266,97</b>	<b>5,20</b>	<b>16,21</b>
	<b>Обед</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	38,30
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	19,9
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	13,1
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	1,4
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,1
6	Фрикадельки рыбные с том. соусом (горбуша) 100/60	397 (21)	160	12,612	6,521	6,294	134	0,13	0,15	7,70	20,73	7,61	34,29	152,63	29,62	1,14	356,34	123,96	27,93	257,5
7	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	27,4

8	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
9	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
10	Булочка "Фантазия"	24 (25)	50	3,323	6,106	26,133	173	0,03	0,03	0,02	0,03	0,15	12,84	40,79	6,82	0,61	71,43	10,94	5,12	20,27
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1026</b>	<b>28,507</b>	<b>33,530</b>	<b>128,170</b>	<b>928</b>	<b>0,64</b>	<b>0,38</b>	<b>27,82</b>	<b>53,91</b>	<b>7,88</b>	<b>187,65</b>	<b>514,42</b>	<b>151,36</b>	<b>6,47</b>	<b>1294,65</b>	<b>346,39</b>	<b>44,59</b>	<b>380,10</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>43,347</b>	<b>46,559</b>	<b>220,130</b>	<b>1473</b>	<b>0,72</b>	<b>0,51</b>	<b>40,04</b>	<b>66,12</b>	<b>8,25</b>	<b>446,64</b>	<b>695,61</b>	<b>185,33</b>	<b>10,59</b>	<b>1718,95</b>	<b>613,36</b>	<b>49,80</b>	<b>396,37</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>302,742</b>	<b>340,266</b>	<b>1245,169</b>	<b>9254</b>	<b>6,49</b>	<b>5,30</b>	<b>376,52</b>	<b>555,33</b>	<b>25,29</b>	<b>2800,00</b>	<b>5535,71</b>	<b>1427,96</b>	<b>82,83</b>	<b>12838,01</b>	<b>2465,28</b>	<b>314,73</b>	<b>1911,30</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	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	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 (яблоко)	(12)	1/120	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 завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>27,328</b>	<b>24,853</b>	<b>96,736</b>	<b>720</b>	<b>0,44</b>	<b>0,80</b>	<b>20,16</b>	<b>226,65</b>	<b>2,03</b>	<b>648,98</b>	<b>618,86</b>	<b>97,03</b>	<b>6,10</b>	<b>867,30</b>	<b>70,33</b>	<b>53,14</b>	<b>79,91</b>
	<b>Обед</b>																			
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	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
4	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
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)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
7	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,065	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
	<b>Итого за обед:</b>		<b>905</b>	<b>25,318</b>	<b>34,463</b>	<b>114,867</b>	<b>871</b>	<b>0,39</b>	<b>0,16</b>	<b>25,06</b>	<b>24,35</b>	<b>0,20</b>	<b>197,27</b>	<b>288,38</b>	<b>102,03</b>	<b>5,39</b>	<b>885,87</b>	<b>324,99</b>	<b>7,45</b>	<b>47,76</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,646</b>	<b>59,316</b>	<b>211,603</b>	<b>1591</b>	<b>0,83</b>	<b>0,96</b>	<b>45,22</b>	<b>251,00</b>	<b>2,23</b>	<b>846,24</b>	<b>907,23</b>	<b>199,06</b>	<b>11,49</b>	<b>1753,17</b>	<b>395,32</b>	<b>60,59</b>	<b>127,67</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
2	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	82,80
3	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,40
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)	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	7,70

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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>685</b>	<b>22,750</b>	<b>16,535</b>	<b>104,361</b>	<b>657</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>5,38</b>	<b>35,81</b>	<b>0,35</b>	<b>139,96</b>	<b>373,90</b>	<b>88,95</b>	<b>4,65</b>	<b>595,56</b>	<b>169,17</b>	<b>20,62</b>	<b>121,62</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,015	8,338	7,834	110	0,04	0,04	2,88	0,02	0,00	22,78	40,66	24,47	0,63	165,08	39,46	2,82	37,43
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)	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)	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
5	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
6	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
7	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
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)	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>957</b>	<b>26,869</b>	<b>30,127</b>	<b>119,230</b>	<b>856</b>	<b>0,79</b>	<b>0,45</b>	<b>33,25</b>	<b>46,20</b>	<b>9,19</b>	<b>357,53</b>	<b>638,00</b>	<b>185,85</b>	<b>7,50</b>	<b>2040,4<sub>1</sub></b>	<b>233,97</b>	<b>46,84</b>	<b>425,78</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,619</b>	<b>46,662</b>	<b>223,591</b>	<b>1513</b>	<b>1,19</b>	<b>0,65</b>	<b>38,63</b>	<b>82,02</b>	<b>9,54</b>	<b>497,49</b>	<b>1011,90</b>	<b>274,79</b>	<b>12,15</b>	<b>2635,9<sub>7</sub></b>	<b>403,15</b>	<b>67,47</b>	<b>547,40</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</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 яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
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	Булочка "Лакомка"	(25)	80	4,913	4,821	42,165	232	0,05	0,02	0,01	0,04	0,05	13,41	49,14	8,60	0,70	65,09	21,44	4,89	14,84
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	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 завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>25,287</b>	<b>17,411</b>	<b>110,808</b>	<b>701</b>	<b>0,25</b>	<b>0,38</b>	<b>12,67</b>	<b>33,78</b>	<b>0,37</b>	<b>266,36</b>	<b>410,05</b>	<b>90,66</b>	<b>5,96</b>	<b>711,98</b>	<b>196,38</b>	<b>39,64</b>	<b>81,25</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
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	19,97
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	1,44
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	0,11
5	Печень по-строгановски 70/70	387 (12)	140	15,474	13,715	9,144	222	0,23	1,82	14,14	5064,0 <sub>6</sub>	0,02	39,41	302,78	20,53	6,46	277,09	157,83	38,22	216,5
6	Каша гречневая рассыпчатая *	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	16,9
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,9
8	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

9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1001</b>	<b>31,586</b>	<b>25,486</b>	<b>126,066</b>	<b>860</b>	<b>0,95</b>	<b>2,13</b>	<b>44,68</b>	<b>5097,23</b>	<b>0,14</b>	<b>305,13</b>	<b>831,38</b>	<b>269,03</b>	<b>15,92</b>	<b>1368,71</b>	<b>290,88</b>	<b>50,03</b>	<b>265,03</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,873</b>	<b>42,897</b>	<b>236,874</b>	<b>1561</b>	<b>1,20</b>	<b>2,51</b>	<b>57,35</b>	<b>5131,01</b>	<b>0,51</b>	<b>571,49</b>	<b>1241,44</b>	<b>359,68</b>	<b>21,88</b>	<b>2080,69</b>	<b>487,26</b>	<b>89,66</b>	<b>346,28</b>	
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные (горбуша) 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	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>19,330</b>	<b>19,968</b>	<b>83,077</b>	<b>589</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>14,45</b>	<b>47,59</b>	<b>7,57</b>	<b>125,31</b>	<b>343,94</b>	<b>90,22</b>	<b>4,26</b>	<b>1190,96</b>	<b>245,35</b>	<b>33,20</b>	<b>314,41</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	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	0,18
6	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,355	9,980	6,361	177	0,31	0,71	2,74	14,02	0,00	20,00	225,52	28,93	5,12	296,61	98,34	24,42	60,23
7	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
8	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	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
11	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1011</b>	<b>31,343</b>	<b>28,722</b>	<b>123,135</b>	<b>876</b>	<b>0,74</b>	<b>0,94</b>	<b>19,07</b>	<b>47,16</b>	<b>0,13</b>	<b>279,07</b>	<b>717,24</b>	<b>155,54</b>	<b>11,12</b>	<b>1351,70</b>	<b>250,38</b>	<b>51,19</b>	<b>103,70</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,673</b>	<b>48,691</b>	<b>206,212</b>	<b>1466</b>	<b>1,13</b>	<b>1,21</b>	<b>33,53</b>	<b>94,75</b>	<b>7,70</b>	<b>404,38</b>	<b>1061,18</b>	<b>245,77</b>	<b>15,38</b>	<b>2542,66</b>	<b>495,73</b>	<b>84,38</b>	<b>418,10</b>	
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Оладьи из печени и мяса 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	146,00
3	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	3,00
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,00

5	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	
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00	
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98	
	<b>Итого за завтрак:</b>		660	22,513	20,115	110,441	713	0,40	1,26	24,86	3093,4 2	0,16	142,42	433,42	86,48	7,16	673,79	254,36	28,15	192,70	
	<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	110	3,495	4,015	3,268	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,21	0,32	0,07	0,01	0,03	13,52	1,22	2,19	
2	Суп картофельный с зеленым горошком, томатами свежими	138 (12)	250	1,948	3,888	11,988	91	0,09	0,06	7,60	14,42	0,07	22,43	59,67	23,64	0,90	371,84	55,67	0,29	25,87	
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
5	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	
6	Рис припущенный с овощами	(25)	200	4,145	6,001	46,382	256	0,21	0,04	0,60	21,60	0,10	24,48	105,24	34,66	0,85	87,73	140,22	9,30	36,68	
7	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	
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	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 за обед:</b>		1008	28,471	26,095	135,337	890	0,58	0,18	15,58	58,12	0,25	151,42	429,02	120,39	5,72	1032,0 4	229,14	29,10	162,18	
	<b>Итого за день:</b>			50,985	46,211	245,778	1603	0,99	1,44	40,44	3151,5 4	0,41	293,83	862,45	206,87	12,88	1705,8 3	483,50	57,25	354,88	
	<b>6 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Галушки творожные	367 (21)	200	22,483	11,189	45,266	372	0,08	0,34	0,29	0,11	0,65	187,90	293,36	31,91	1,47	180,52	48,39	38,92	52,46	
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 " 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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	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 завтрак:</b>		603	27,127	19,717	101,473	692	0,15	0,41	12,40	12,21	0,85	235,01	363,72	54,38	5,50	576,38	65,42	44,55	74,21	
	<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие тепличные порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,01	
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	29,3	
3	Грудки куриные отварные (охл) для первых блюд	(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	35,5	
4	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 75/18С	(25)	255	20,689	28,651	40,720	503	0,67	0,26	1,86	0,03	0,00	35,68	374,75	166,84	6,44	593,71	76,66	5,84	57,7	
5	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,4	
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	0,0	

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:		920	34,247	35,947	113,417	914	1,08	0,43	16,92	5,60	0,15	241,85	696,39	261,90	11,01	1422,91	197,04	23,20	130,97
	Итого за день:			61,374	55,665	214,890	1606	1,23	0,84	29,32	17,81	1,00	476,87	1060,11	316,28	16,51	1999,30	262,46	67,75	205,23
	Итого за неделю:			322,170	299,440	1338,948	9339	6,57	7,60	244,50	8728,12	21,39	3090,30	5144,30	1602,46	90,30	12717,61	2527,42	427,10	1999,60

Всего: 18593 : 12 = 1549 ккал
Всего: 624,912 : 12 = 52,076 грамм белка
Всего: 639,707 : 12 = 53,309 грамм жира
Всего: 2584,118 : 12 = 215,343 грамм углеводов

Экономист по ценам:



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 №

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Гимназия №2  
И.А. Бредовских«      »      учреждение      20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «АБВГД»  
Н.А. Вотинова

2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)  
для льготной категории обучающихся 1-4 классов ( 2 смена) общеобразовательных школ  
на 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	Л,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0.355	0.056	1,090	6	0.02	0.01	4,20	0.00	0.00	10,20	18,00	8,40	0.30	117,60	1.20	0.00	4.20
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4.728	3.457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Говядина отварная (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	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	Котлеты, биточки, шницели рубленные мясные с луком	416 (12)	90	10,698	18,629	11,845	258	0,19	0,09	0,36	0,00	0,00	43,46	149,27	26,08	2,25	200,54	82,71	2,39	30,98
6	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
9	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>863</b>	<b>27,525</b>	<b>35,976</b>	<b>92,934</b>	<b>806</b>	<b>0,65</b>	<b>0,30</b>	<b>33,40</b>	<b>72,02</b>	<b>0,06</b>	<b>165,67</b>	<b>430,61</b>	<b>129,07</b>	<b>7,72</b>	<b>1324,86</b>	<b>197,91</b>	<b>7,33</b>	<b>116,21</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Сырники из творога 1/100 (2 шт. по 50 гр.) *	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
2	Соус вишневый	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
4	Фрукты свежие ( яблоки)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>460</b>	<b>18,880</b>	<b>12,661</b>	<b>63,797</b>	<b>445</b>	<b>0,28</b>	<b>0,63</b>	<b>21,37</b>	<b>140,57</b>	<b>1,56</b>	<b>322,76</b>	<b>326,33</b>	<b>52,52</b>	<b>3,93</b>	<b>670,04</b>	<b>54,62</b>	<b>28,36</b>	<b>65,55</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,404</b>	<b>48,637</b>	<b>156,731</b>	<b>1250</b>	<b>0,94</b>	<b>0,93</b>	<b>54,77</b>	<b>212,58</b>	<b>1,62</b>	<b>488,43</b>	<b>756,94</b>	<b>181,58</b>	<b>11,65</b>	<b>1994,90</b>	<b>252,53</b>	<b>35,69</b>	<b>181,76</b>

2 день																				
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0.558	0.113	2.180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8.40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
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)	(21)	15	3.546	3.176	0.000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6.76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	5	0.103	0.620	0.157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Оладьи из горбуши	(25)	90	12.372	17.181	2.927	216	0,12	0,14	1,51	12,17	7,76	33,26	155,67	29,84	0,88	268,34	97,58	32,72	280,91
6	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3.094	5.011	34.761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53
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)	40	1.396	0.259	14.703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	40	2.133	0.353	17.858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>850</b>	<b>24,810</b>	<b>29,605</b>	<b>104,514</b>	<b>784</b>	<b>0,65</b>	<b>0,33</b>	<b>30,22</b>	<b>36,20</b>	<b>7,86</b>	<b>217,33</b>	<b>494,24</b>	<b>138,48</b>	<b>5,65</b>	<b>1106,28</b>	<b>322,64</b>	<b>45,64</b>	<b>359,25</b>
Полдник																				
1	Пицца "Маргарита"	(0)	140	15.562	16.349	27.400	319	0,06	0,20	2,98	4,31	0,62	511,28	336,30	38,51	1,04	166,03	15,30	10,29	15,54
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1.152	1.034	10.770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0.439	0.367	12.801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
<b>Итого за полдник:</b>			<b>470</b>	<b>17,153</b>	<b>17,750</b>	<b>50,971</b>	<b>432</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>9,74</b>	<b>28,91</b>	<b>0,62</b>	<b>589,04</b>	<b>396,69</b>	<b>59,76</b>	<b>4,14</b>	<b>425,63</b>	<b>20,40</b>	<b>11,29</b>	<b>35,78</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>41,963</b>	<b>47,355</b>	<b>155,485</b>	<b>1216</b>	<b>0,74</b>	<b>0,62</b>	<b>39,96</b>	<b>65,11</b>	<b>8,48</b>	<b>806,37</b>	<b>890,93</b>	<b>198,24</b>	<b>9,79</b>	<b>1531,91</b>	<b>343,04</b>	<b>56,93</b>	<b>395,03</b>
3 день																				
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1.906	2.190	1.783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1.848	3.321	14.785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	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	Гуляш из говядины 60/60	437 (21)	120	14.580	16.566	3.702	222	0,05	0,12	1,17	0,02	0,00	19,95	167,74	22,25	2,49	305,70	90,38	1,55	58,02
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6.969	5.040	34.484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
6	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
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1.047	0.195	11.027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>865</b>	<b>29,840</b>	<b>30,504</b>	<b>108,552</b>	<b>828</b>	<b>0,46</b>	<b>0,33</b>	<b>8,12</b>	<b>27,71</b>	<b>0,18</b>	<b>124,90</b>	<b>513,78</b>	<b>191,93</b>	<b>9,71</b>	<b>1038,45</b>	<b>227,54</b>	<b>10,41</b>	<b>108,38</b>
Полдник																				
1	Горячий шоколад	412 (25)	200	7.885	7.952	32.830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,24
2	Блины	674 (12)	75	4.990	6.065	26.888	182	0,07	0,16	0,89	10,78	0,44	97,79	111,35	15,64	0,64	164,72	41,42	4,85	11,12





9	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	90	5,136	7,409	43,295	260	0,05	0,08	0,07	24,88	0,38	30,97	65,43	8,91	0,79	78,38	4,31	5,00	17,19
	<b>Итого за обед:</b>		903	25,412	32,673	111,711	843	0,40	0,42	109,32	55,50	0,49	161,24	442,77	116,26	7,49	1612,44	153,18	7,51	140,90
	<b>Полдник</b>																			
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	661,20	1,90	0,00	1,90
	<b>Итого за полдник:</b>		440	10,368	10,678	71,839	425	0,18	0,10	19,60	120,00	0,00	263,70	53,50	112,80	185,54	661,20	1,90	0,00	1,90
	<b>Итого за день:</b>			35,780	43,351	183,550	1267	0,58	0,52	128,92	175,50	0,49	424,94	496,27	229,06	193,03	2273,64	155,08	7,51	142,80
	<b>Итого за неделю:</b>			214,892	232,499	869,350	6429	4,59	4,36	461,72	839,45	16,13	2710,84	3840,54	1085,70	237,60	9231,92	1317,62	171,76	1174,12
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с сыром	50 (28)	80	3,344	14,316	4,348	160	0,01	0,06	2,36	0,03	0,13	141,08	94,01	17,62	0,80	147,83	33,62	5,70	16,35
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Пельмени 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)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
10	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,065	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
	<b>Итого за обед:</b>		868	27,365	40,445	104,158	890	0,32	0,21	26,83	30,38	0,33	328,04	324,07	95,05	4,44	804,67	240,27	13,29	45,10
	<b>Полдник</b>																			
1	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	<b>Итого за полдник:</b>		450	19,828	16,034	59,912	463	0,29	0,65	14,00	140,66	1,92	497,72	409,77	61,25	4,28	498,98	17,75	19,85	60,48
	<b>Итого за день:</b>			47,193	56,478	164,070	1353	0,61	0,85	40,84	171,03	2,25	825,76	733,84	156,30	8,72	1303,65	258,02	33,14	105,57
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00

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	Рыба запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	90	14.029	11,283	4.238	175	0.12	0.13	1.11	14.42	8.16	94.63	183.82	28.16	0.67	248.86	67.52	30.88	280.79
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2.416	3.645	21.330	128	0.13	0.09	12.00	12.60	0.06	17.55	77.71	30.21	1.21	708.37	41.29	0.40	39.73
5	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0.079	0.008	17.187	69	0.01	0.00	6.00	0.03	0.00	3.84	3.14	1.96	0.51	57.69	0.39	0.06	1.55
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	Кондитерское изделия ( корж молочный)	1 (25)	50	2.834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46
	<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>22,812</b>	<b>23,575</b>	<b>103,544</b>	<b>718</b>	<b>0,49</b>	<b>0,35</b>	<b>40,93</b>	<b>64,77</b>	<b>8,42</b>	<b>185,94</b>	<b>428,88</b>	<b>115,14</b>	<b>5,01</b>	<b>1698,48</b>	<b>168,03</b>	<b>35,89</b>	<b>367,58</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	120	12.438	13,833	26,818	282	0,06	0,13	2,34	2,88	0,29	251,53	215,30	28,60	1,36	205,25	15,47	7,11	25,02
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	(25)	200	1.152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	1/200	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>520</b>	<b>15,111</b>	<b>15,243</b>	<b>53,649</b>	<b>412</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>122,60</b>	<b>27,48</b>	<b>0,29</b>	<b>372,60</b>	<b>300,88</b>	<b>60,26</b>	<b>2,06</b>	<b>657,35</b>	<b>22,95</b>	<b>8,87</b>	<b>63,74</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>37,922</b>	<b>38,818</b>	<b>157,193</b>	<b>1130</b>	<b>0,64</b>	<b>0,59</b>	<b>163,53</b>	<b>92,25</b>	<b>8,70</b>	<b>558,54</b>	<b>729,76</b>	<b>175,40</b>	<b>7,08</b>	<b>2355,83</b>	<b>190,98</b>	<b>44,76</b>	<b>431,32</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0.355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
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)	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	Говядина в кисло-сладком соусе 55/55	442 (21)	110	14.484	16,752	8,935	244	0,06	0,12	2,02	0,00	0,00	21,34	178,60	27,94	2,85	327,09	83,43	1,51	56,02
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6.965	5.039	34.464	211	0.21	0.12	0.00	12.60	0.06	20.58	182.40	120.94	4.10	219.75	80.01	3.46	14.15
6	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0.157	0.036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1.396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	40	2.133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>855</b>	<b>27,078</b>	<b>26,546</b>	<b>101,740</b>	<b>754</b>	<b>0,60</b>	<b>0,37</b>	<b>28,76</b>	<b>27,65</b>	<b>0,11</b>	<b>211,64</b>	<b>579,34</b>	<b>223,16</b>	<b>10,19</b>	<b>1196,40</b>	<b>194,86</b>	<b>10,18</b>	<b>97,92</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	150	13.194	8,061	30,079	246	0,11	0,20	0,17	6,79	0,24	127,70	201,74	30,86	0,92	103,26	126,61	25,16	36,73
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0.082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
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	Слойка детская	(25)	60	3.625	3,926	28,987	166	0,03	0,03	0,05	0,09	0,11	19,86	42,77	6,87	0,50	55,84	15,97	3,90	10,59
5	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/130	0.439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44

	<b>Итого за полдник:</b>		570	19,636	14,150	89,163	563	0,19	0,34	7,16	31,56	0,35	235,74	344,04	83,44	5,80	536,21	147,74	30,06	67,75
	<b>Итого за день:</b>		46,714	40,696	190,903	1317	0,79	0,70	35,92	59,21	0,46	447,38	923,38	306,60	15,99	1732,6 <sub>1</sub>	342,60	40,25	165,67	
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Перец сладкий порциями 2/30	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	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	Сердце тушеное 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
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
11	Печенье	(12)	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
	<b>Итого за обед:</b>		893	26,937	26,285	108,933	780	0,60	0,84	138,68	42,67	0,11	200,47	573,84	120,38	9,19	1123,0 <sub>5</sub>	219,48	41,05	92,64
	<b>Полдник</b>																			
1	Завиток сдобный с корицей и шоколадным кремом	(25)	100	5,188	5,159	40,437	229	0,05	0,07	0,16	27,99	0,20	43,45	71,06	10,66	0,73	91,32	14,09	4,60	17,01
2	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	<b>Итого за полдник:</b>		430	10,359	13,045	61,268	404	0,11	0,11	7,26	87,99	0,20	316,15	91,86	54,26	187,72	292,82	15,24	4,72	28,44
	<b>Итого за день:</b>		37,296	39,331	170,201	1184	0,72	0,95	145,94	130,65	0,31	516,63	665,70	174,64	196,90	1415,8 <sub>7</sub>	234,72	45,76	121,09	
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	70	2,224	2,555	2,080	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,77	0,20	0,04	0,01	0,02	8,60	0,78	1,39
2	Суп картофельный с зеленым горошком, томатами свежими	138 (12)	250	1,948	3,888	11,988	91	0,09	0,06	7,60	14,42	0,07	22,43	59,67	23,64	0,90	371,84	55,67	0,29	25,81
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	17,44
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	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	0,11
6	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	84,51

7	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3.108	4.501	34.786	192	0.16	0.03	0.45	16.20	0.08	18.36	78.93	26.00	0.63	65,80	105.16	6.98	27.51
8	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
9	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1.047	0.195	11.027	50	0.09	0.01	0.00	0.00	0.00	24.00	48,00	14.40	0.75	57,00	0.00	0.00	0.00
10	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 за обед:</b>		<b>901</b>	<b>29,700</b>	<b>26,546</b>	<b>111,249</b>	<b>803</b>	<b>0,46</b>	<b>0,19</b>	<b>13,43</b>	<b>49,72</b>	<b>0,23</b>	<b>121,53</b>	<b>403,73</b>	<b>102,01</b>	<b>5,52</b>	<b>1028,3<sub>2</sub></b>	<b>260,12</b>	<b>26,25</b>	<b>168,61</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	8.450	6.016	6.692	115	0.08	0.30	1.20	40.00	0.00	244.00	192.00	30.00	0.20	280,00	0.00	0.00	0.00
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	75	7.389	10.675	28.372	239	0.06	0.12	0.07	3.05	0.26	45.65	99.95	12.30	0.82	91,91	9,38	12,31	22,49
3	Фрукты свежие(апельсин)	(12)	1/220	1.673	0.414	17.667	81	0.09	0.07	132,00	0.00	0.00	74,80	50,60	28,60	0.66	433,40	3,87	0,97	32,91
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>495</b>	<b>17,512</b>	<b>17,105</b>	<b>52,731</b>	<b>435</b>	<b>0,22</b>	<b>0,48</b>	<b>133,27</b>	<b>43,05</b>	<b>0,26</b>	<b>364,45</b>	<b>342,55</b>	<b>70,90</b>	<b>1,68</b>	<b>805,31</b>	<b>13,25</b>	<b>13,28</b>	<b>55,41</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,212</b>	<b>43,650</b>	<b>163,980</b>	<b>1238</b>	<b>0,68</b>	<b>0,67</b>	<b>146,70</b>	<b>92,77</b>	<b>0,49</b>	<b>485,98</b>	<b>746,28</b>	<b>172,92</b>	<b>7,20</b>	<b>1833,6<sub>3</sub></b>	<b>273,37</b>	<b>39,53</b>	<b>224,02</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>216,337</b>	<b>218,973</b>	<b>846,346</b>	<b>6221</b>	<b>3,43</b>	<b>3,77</b>	<b>532,93</b>	<b>545,91</b>	<b>12,22</b>	<b>2834,2<sub>9</sub></b>	<b>3798,96</b>	<b>985,86</b>	<b>235,89</b>	<b>8641,5<sub>8</sub></b>	<b>1299,6<sub>9</sub></b>	<b>203,44</b>	<b>1047,6<sub>7</sub></b>

Всего: 12651 : 10 = 1265 ккал

Всего: 431,229 : 10 = 43,123 грамм белка

Всего: 451,472 : 10 = 45,147 грамм жира

Всего: 1715,697 : 10 = 171,570 грамм углеводов

Экономист по ценам:



## 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 - Технико-технологическая карта №

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

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ Гимназия №2  
И.А. Голубович  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)  
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
 на весенний период 2023 года  
 стоимостью 45 руб (родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Запеканка рисовая с творогом	265 (12)	150	6,894	5,242	39,109	231	0,15	0,09	0,07	1,82	0,16	48,62	126,41	28,14	0,87	69,61	47,86	14,51	30,79
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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
<b>Итого за день:</b>				<b>7,065</b>	<b>5,251</b>	<b>51,206</b>	<b>280</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>1,82</b>	<b>0,16</b>	<b>53,82</b>	<b>134,03</b>	<b>32,36</b>	<b>1,64</b>	<b>73,49</b>	<b>47,86</b>	<b>14,51</b>	<b>31,02</b>
<b>2 день</b>																				
1	Печенье	(12)	50	2,450	11,797	30,449	238	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
2	Кефир	698 (21)	195	4,778	5,866	7,457	102	0,06	0,33	1,36	0,20	1,95	234,00	185,25	27,30	0,20	284,70	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>7,229</b>	<b>17,663</b>	<b>37,905</b>	<b>340</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>1,36</b>	<b>0,20</b>	<b>1,95</b>	<b>234,00</b>	<b>185,25</b>	<b>27,30</b>	<b>0,20</b>	<b>284,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>3 день</b>																				
1	Горячий шоколад	(0)	200	3,447	5,236	32,102	189	0,03	0,15	0,68	63,96	0,00	137,94	102,92	14,70	0,27	151,06	10,30	2,29	22,88
2	Блины	674 (12)	75	4,990	6,065	26,888	182	0,07	0,16	0,89	10,78	0,44	97,79	111,35	15,64	0,64	164,72	41,42	4,85	11,12
<b>Итого за день:</b>				<b>8,437</b>	<b>11,302</b>	<b>58,989</b>	<b>371</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>1,56</b>	<b>74,74</b>	<b>0,44</b>	<b>235,73</b>	<b>214,27</b>	<b>30,35</b>	<b>0,90</b>	<b>315,78</b>	<b>51,72</b>	<b>7,14</b>	<b>34,00</b>
<b>4 день</b>																				
1	Сочень песочный с творогом	3 (25)	70	5,998	8,968	25,265	206	0,03	0,09	0,07	26,00	0,31	43,20	76,47	8,78	0,56	59,12	5,76	9,09	15,23
2	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
<b>Итого за день:</b>				<b>6,210</b>	<b>8,974</b>	<b>34,208</b>	<b>242</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>2,91</b>	<b>26,00</b>	<b>0,31</b>	<b>50,62</b>	<b>85,19</b>	<b>13,45</b>	<b>1,34</b>	<b>70,53</b>	<b>5,76</b>	<b>9,11</b>	<b>15,85</b>
<b>5 день</b>																				
1	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
2	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>7,883</b>	<b>10,306</b>	<b>34,593</b>	<b>263</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,60</b>	<b>60,02</b>	<b>0,02</b>	<b>257,52</b>	<b>32,35</b>	<b>34,04</b>	<b>184,48</b>	<b>51,95</b>	<b>13,67</b>	<b>2,96</b>	<b>12,03</b>

	<b>Итого за неделю:</b>			<b>36,825</b>	<b>53,496</b>	<b>216,902</b>	<b>1496</b>	<b>0,41</b>	<b>0,83</b>	<b>6,72</b>	<b>162,78</b>	<b>2,88</b>	<b>831,69</b>	<b>651,09</b>	<b>137,50</b>	<b>188,56</b>	<b>796,45</b>	<b>119,01</b>	<b>33,72</b>	<b>92,90</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
1	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
2	Йогурт питьевой клубничный	(0)	180	7,605	5,414	6,023	103	0,07	0,27	1,08	36,00	0,00	219,60	172,80	27,00	0,18	252,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за день:</b>			<b>11,844</b>	<b>13,366</b>	<b>45,326</b>	<b>349</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>1,08</b>	<b>36,03</b>	<b>0,03</b>	<b>230,69</b>	<b>213,89</b>	<b>34,31</b>	<b>0,78</b>	<b>305,79</b>	<b>17,00</b>	<b>5,25</b>	<b>14,01</b>
	<b>2 день</b>																			
1	Горячий шоколад	(0)	200	3,447	5,236	32,102	189	0,03	0,15	0,68	63,96	0,00	137,94	102,92	14,70	0,27	151,06	10,30	2,29	22,88
2	Булочка рижская	1247 (25)	70	3,984	4,739	37,598	209	0,04	0,03	0,01	15,49	0,13	12,60	44,41	7,08	0,61	56,13	18,90	3,04	9,73
	<b>Итого за день:</b>			<b>7,432</b>	<b>9,976</b>	<b>69,700</b>	<b>398</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,68</b>	<b>79,45</b>	<b>0,13</b>	<b>150,54</b>	<b>147,33</b>	<b>21,79</b>	<b>0,88</b>	<b>207,19</b>	<b>29,20</b>	<b>5,32</b>	<b>32,61</b>
	<b>3 день</b>																			
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	95	5,421	7,821	45,700	275	0,05	0,09	0,07	26,26	0,40	32,69	69,06	9,41	0,84	82,73	4,55	5,28	18,15
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
	<b>Итого за день:</b>			<b>6,732</b>	<b>8,855</b>	<b>56,530</b>	<b>333</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>50,86</b>	<b>0,40</b>	<b>90,11</b>	<b>115,82</b>	<b>18,89</b>	<b>1,65</b>	<b>140,83</b>	<b>8,51</b>	<b>6,16</b>	<b>26,95</b>
	<b>4 день</b>																			
1	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
2	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за день:</b>			<b>8,416</b>	<b>11,135</b>	<b>39,654</b>	<b>293</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>60,03</b>	<b>0,04</b>	<b>258,06</b>	<b>36,85</b>	<b>34,45</b>	<b>184,53</b>	<b>48,82</b>	<b>16,08</b>	<b>3,67</b>	<b>11,13</b>
	<b>5 день</b>																			
1	Картофельные лепешки	229 (21)	100	3,969	2,712	27,978	152	0,09	0,07	6,68	7,82	0,11	18,13	71,32	21,09	1,02	428,69	5,09	2,67	29,71
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	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 день:</b>			<b>4,466</b>	<b>2,750</b>	<b>46,089</b>	<b>227</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>16,72</b>	<b>7,82</b>	<b>0,11</b>	<b>38,75</b>	<b>89,50</b>	<b>33,91</b>	<b>3,96</b>	<b>706,69</b>	<b>6,85</b>	<b>2,93</b>	<b>36,75</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>38,889</b>	<b>46,082</b>	<b>257,299</b>	<b>1599</b>	<b>0,44</b>	<b>0,72</b>	<b>19,46</b>	<b>234,20</b>	<b>0,71</b>	<b>768,14</b>	<b>603,39</b>	<b>143,35</b>	<b>191,79</b>	<b>1409,33</b>	<b>77,64</b>	<b>23,33</b>	<b>121,45</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>			<b>7,57</b>	<b>9,96</b>	<b>47,42</b>	<b>310</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>2,62</b>	<b>39,70</b>	<b>0,36</b>	<b>159,98</b>	<b>125,45</b>	<b>28,08</b>	<b>38,04</b>	<b>220,58</b>	<b>19,67</b>	<b>5,71</b>	<b>21,44</b>

Всего: 3096 : 10 = 310 ккал

Всего: 75,714 : 10 = 7,571 грамм белка

Всего: 99,577 : 10 = 9,958 грамм жира

Всего: 474,201 : 10 = 47,420 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ

*И.П. Бредовиц*  
«            »            2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) питания (обед)  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на весенний период 2023 г  
стоимостью 190 руб (родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
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	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	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,42
5	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
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	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
9	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>927</b>	<b>25,377</b>	<b>38,255</b>	<b>112,525</b>	<b>896</b>	<b>0,81</b>	<b>0,35</b>	<b>36,15</b>	<b>12,02</b>	<b>0,06</b>	<b>287,54</b>	<b>526,03</b>	<b>161,72</b>	<b>8,53</b>	<b>1519,55</b>	<b>153,53</b>	<b>15,21</b>	<b>110,23</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>25,377</b>	<b>38,255</b>	<b>112,525</b>	<b>896</b>	<b>0,81</b>	<b>0,35</b>	<b>36,15</b>	<b>12,02</b>	<b>0,06</b>	<b>287,54</b>	<b>526,03</b>	<b>161,72</b>	<b>8,53</b>	<b>1519,55</b>	<b>153,53</b>	<b>15,21</b>	<b>110,23</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
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	Котлеты из горбуши	324 (12)	100	12,417	11,719	6,529	181	0,17	0,11	1,58	19,50	7,28	28,26	172,96	31,54	1,33	235,43	112,77	31,07	283,00
4	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

5	Напиток из citrusовых (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
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		900	24,136	22,095	129,802	815	0,67	0,28	30,50	42,88	7,50	172,11	479,63	132,53	5,40	1019,76	316,56	43,03	360,92
	<b>Итого за день:</b>			24,136	22,095	129,802	815	0,67	0,28	30,50	42,88	7,50	172,11	479,63	132,53	5,40	1019,76	316,56	43,03	360,92
<b>3 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Гуляш 65/65	437 (21)	130	11,549	22,100	4,010	261	0,37	0,11	1,27	0,02	0,00	19,40	151,00	24,53	1,71	280,85	93,76	1,68	28,92
5	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
6	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
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	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
	<b>Итого за обед:</b>		973	30,481	38,094	127,997	977	0,91	0,37	11,21	27,23	0,19	155,25	581,69	234,52	10,54	1119,81	246,31	11,74	82,69
	<b>Итого за день:</b>			30,481	38,094	127,997	977	0,91	0,37	11,21	27,23	0,19	155,25	581,69	234,52	10,54	1119,81	246,31	11,74	82,69
<b>4 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
2	Суп картофельный с вермишелью, томатами свежими	140 (21)	250	2,467	2,238	18,912	106	0,08	0,06	7,64	7,22	0,03	20,84	67,52	26,28	0,98	429,47	56,22	2,06	29,11
3	Плов 75/180	403 (12)	255	16,521	33,334	42,756	537	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81
4	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
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
6	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
	<b>Итого за обед:</b>		895	23,209	36,658	116,329	888	0,99	0,28	21,08	7,64	0,03	143,99	506,69	147,46	6,77	1205,96	134,60	14,29	108,37
	<b>Итого за день:</b>			23,209	36,658	116,329	888	0,99	0,28	21,08	7,64	0,03	143,99	506,69	147,46	6,77	1205,96	134,60	14,29	108,37
<b>5 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60

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)	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
5	Сердце тушенное в соусе 55/55	406 (12)	110	12,018	7,830	4,992	139	0,25	0,55	2,14	10,97	0,00	15,69	176,52	22,65	4,01	232,26	77,24	19,12	47,16
6	Картофель отварной 1/150	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
7	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
8	Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	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	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
	<b>Итого за обед:</b>		<b>947</b>	<b>23,736</b>	<b>25,894</b>	<b>115,444</b>	<b>790</b>	<b>0,69</b>	<b>0,85</b>	<b>112,25</b>	<b>41,24</b>	<b>1,15</b>	<b>177,31</b>	<b>497,40</b>	<b>132,61</b>	<b>9,56</b>	<b>1740,27</b>	<b>164,87</b>	<b>26,70</b>	<b>138,51</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,736</b>	<b>25,894</b>	<b>115,444</b>	<b>790</b>	<b>0,69</b>	<b>0,85</b>	<b>112,25</b>	<b>41,24</b>	<b>1,15</b>	<b>177,31</b>	<b>497,40</b>	<b>132,61</b>	<b>9,56</b>	<b>1740,27</b>	<b>164,87</b>	<b>26,70</b>	<b>138,51</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	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	Фрикадельки рыбные с том. соусом 100/60	397 (21)	160	12,612	6,521	6,294	134	0,13	0,15	7,70	20,73	7,61	34,29	152,63	29,62	1,14	356,34	123,96	27,93	257,55
4	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
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)	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	Булочка "Фантазия"	24 (25)	50	3,323	6,106	26,133	173	0,03	0,03	0,02	0,03	0,15	12,84	40,79	6,82	0,61	71,43	10,94	5,12	20,27
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1000</b>	<b>24,505</b>	<b>29,108</b>	<b>126,805</b>	<b>867</b>	<b>0,62</b>	<b>0,34</b>	<b>25,72</b>	<b>47,91</b>	<b>7,88</b>	<b>169,86</b>	<b>464,40</b>	<b>142,38</b>	<b>5,71</b>	<b>1173,04</b>	<b>292,05</b>	<b>44,49</b>	<b>365,33</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,505</b>	<b>29,108</b>	<b>126,805</b>	<b>867</b>	<b>0,62</b>	<b>0,34</b>	<b>25,72</b>	<b>47,91</b>	<b>7,88</b>	<b>169,86</b>	<b>464,40</b>	<b>142,38</b>	<b>5,71</b>	<b>1173,04</b>	<b>292,05</b>	<b>44,49</b>	<b>365,33</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>151,443</b>	<b>190,104</b>	<b>728,903</b>	<b>5232</b>	<b>4,68</b>	<b>2,47</b>	<b>236,92</b>	<b>178,92</b>	<b>16,81</b>	<b>1106,06</b>	<b>3055,85</b>	<b>951,23</b>	<b>46,50</b>	<b>7778,39</b>	<b>1307,91</b>	<b>155,48</b>	<b>1166,05</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	21,36
3	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	180	14,548	13,773	26,073	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,25	115,53	0,00	0,00
4	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,031	16	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,02
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)	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	Крендель "Школьный"	(25)	60	3,925	6,854	33,543	212	0,03	0,03	0,01	0,04	0,11	10,66	41,61	6,54	0,59	50,51	8,92	5,42	13,76
	<b>Итого за обед:</b>		<b>862,5</b>	<b>24,449</b>	<b>35,677</b>	<b>108,498</b>	<b>853</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>13,52</b>	<b>22,05</b>	<b>0,20</b>	<b>153,71</b>	<b>255,71</b>	<b>80,59</b>	<b>5,14</b>	<b>744,85</b>	<b>306,20</b>	<b>11,03</b>	<b>56,23</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,449</b>	<b>35,677</b>	<b>108,498</b>	<b>853</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>13,52</b>	<b>22,05</b>	<b>0,20</b>	<b>153,71</b>	<b>255,71</b>	<b>80,59</b>	<b>5,14</b>	<b>744,85</b>	<b>306,20</b>	<b>11,03</b>	<b>56,23</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
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)	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	Котлета "Рыбка"/	(25)	100	10,846	24,097	6,050	284	0,21	0,09	0,85	6,22	3,87	28,90	151,87	27,59	1,57	208,75	145,00	17,33	149,11
5	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
6	Напиток яблочный	648 (12)	200	0,079	0,008	19,496	78	0,01	0,00	1,00	0,00	0,00	4,05	2,39	1,96	0,53	57,69	0,39	0,06	1,55
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>885</b>	<b>20,580</b>	<b>33,259</b>	<b>106,077</b>	<b>806</b>	<b>0,78</b>	<b>0,37</b>	<b>38,00</b>	<b>36,35</b>	<b>4,00</b>	<b>238,65</b>	<b>509,95</b>	<b>153,87</b>	<b>7,48</b>	<b>1917,86</b>	<b>265,64</b>	<b>27,22</b>	<b>237,13</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,580</b>	<b>33,259</b>	<b>106,077</b>	<b>806</b>	<b>0,78</b>	<b>0,37</b>	<b>38,00</b>	<b>36,35</b>	<b>4,00</b>	<b>238,65</b>	<b>509,95</b>	<b>153,87</b>	<b>7,48</b>	<b>1917,86</b>	<b>265,64</b>	<b>27,22</b>	<b>237,13</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
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)	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	Печень по-строгановски 60/60	431 (21)	120	13,463	11,233	8,276	188	0,20	1,57	12,66	4377,08	0,00	31,31	262,31	18,60	5,61	256,42	107,61	33,10	187,32
5	Каша гречневая рассыпчатая	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
6	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>29,214</b>	<b>22,341</b>	<b>126,564</b>	<b>824</b>	<b>0,91</b>	<b>1,87</b>	<b>34,39</b>	<b>4407,22</b>	<b>0,13</b>	<b>284,34</b>	<b>774,57</b>	<b>260,40</b>	<b>14,86</b>	<b>1261,47</b>	<b>239,45</b>	<b>44,86</b>	<b>232,05</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>29,214</b>	<b>22,341</b>	<b>126,564</b>	<b>824</b>	<b>0,91</b>	<b>1,87</b>	<b>34,39</b>	<b>4407,22</b>	<b>0,13</b>	<b>284,34</b>	<b>774,57</b>	<b>260,40</b>	<b>14,86</b>	<b>1261,47</b>	<b>239,45</b>	<b>44,86</b>	<b>232,05</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
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)	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	0,18
5	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,355	9,980	6,361	177	0,31	0,71	2,74	14,02	0,00	20,00	225,52	28,93	5,12	296,61	98,34	24,42	60,23
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 * сахар 1	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	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)	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>976</b>	<b>27,679</b>	<b>25,527</b>	<b>122,772</b>	<b>832</b>	<b>0,72</b>	<b>0,91</b>	<b>17,67</b>	<b>47,16</b>	<b>0,13</b>	<b>268,91</b>	<b>671,00</b>	<b>147,86</b>	<b>10,41</b>	<b>1247,45</b>	<b>196,44</b>	<b>51,19</b>	<b>89,21</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>27,679</b>	<b>25,527</b>	<b>122,772</b>	<b>832</b>	<b>0,72</b>	<b>0,91</b>	<b>17,67</b>	<b>47,16</b>	<b>0,13</b>	<b>268,91</b>	<b>671,00</b>	<b>147,86</b>	<b>10,41</b>	<b>1247,45</b>	<b>196,44</b>	<b>51,19</b>	<b>89,21</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Обед</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	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	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)	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	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
6	Рис припущенный с овощами	(25)	200	4,145	6,001	46,382	256	0,21	0,04	0,60	21,60	0,10	24,48	105,24	34,66	0,85	87,73	140,22	9,30	36,68
7	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
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	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 за обед:</b>		<b>1005</b>	<b>26,413</b>	<b>30,388</b>	<b>137,737</b>	<b>930</b>	<b>0,63</b>	<b>0,23</b>	<b>15,70</b>	<b>58,13</b>	<b>0,25</b>	<b>163,87</b>	<b>473,84</b>	<b>145,65</b>	<b>6,91</b>	<b>1218,79</b>	<b>254,67</b>	<b>30,57</b>	<b>195,40</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>26,413</b>	<b>30,388</b>	<b>137,737</b>	<b>930</b>	<b>0,63</b>	<b>0,23</b>	<b>15,70</b>	<b>58,13</b>	<b>0,25</b>	<b>163,87</b>	<b>473,84</b>	<b>145,65</b>	<b>6,91</b>	<b>1218,79</b>	<b>254,67</b>	<b>30,57</b>	<b>195,40</b>
<b>6 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
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	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 75/180	(25)	255	20,689	28,651	40,720	503	0,67	0,26	1,86	0,03	0,00	35,68	374,75	166,84	6,44	593,71	76,66	5,84	57,72
4	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
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)	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>875</b>	<b>28,800</b>	<b>35,277</b>	<b>113,054</b>	<b>885</b>	<b>1,06</b>	<b>0,43</b>	<b>15,27</b>	<b>5,59</b>	<b>0,15</b>	<b>232,14</b>	<b>646,05</b>	<b>253,75</b>	<b>10,54</b>	<b>1286,92</b>	<b>168,96</b>	<b>16,96</b>	<b>94,05</b>

Итого за день:			28,800	35,277	113,054	885	1,06	0,43	15,27	5,59	0,15	232,14	646,05	253,75	10,54	1286,9 2	168,96	16,96	94,05
Итого за неделю:			157,135	182,469	714,701	5130	4,40	3,94	134,55	4576,5 0	4,85	1341,6 2	3331,13	1042,1 2	55,35	7677,3 5	1431,3 5	181,82	904,06
Среднее значение за период:			25,71	31,05	120,30	863	0,76	0,53	30,96	396,28	1,81	203,97	532,25	166,11	8,49	1461,9 8	228,27	28,11	172,51

Всего: 10362 : 12 = 863 ккал

Всего: 334,104 : 12 = 27,842 грамм белка

Всего: 360,576 : 12 = 30,048 грамм жира

Всего: 1443,604 : 12 = 120,300 грамм углеводов

Экономист по ценам:



Технолог

**Примечание:**

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

СОГЛАСОВАНО: *Г.А. Середовский*  
 Директор МБОУ «Гимназия №2»  
 « *Г.А. Середовский* » 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного питания  
 для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ (2 смены)  
 на весенний период 2023 года  
 стоимостью 150 руб (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	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,42
3	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,680	7,326	16,487	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,26	73,87	33,41	1,16	485,27	27,54	2,66	41,06
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)	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
6	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>635</b>	<b>18,400</b>	<b>34,369</b>	<b>76,759</b>	<b>690</b>	<b>0,50</b>	<b>0,22</b>	<b>18,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>148,37</b>	<b>360,90</b>	<b>103,42</b>	<b>6,20</b>	<b>939,69</b>	<b>120,63</b>	<b>5,33</b>	<b>79,69</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Свекла с маслом	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	36,66	35,37	17,67	1,15	215,32	86,36	3,58	21,02
2	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,388	10,678	6,807	189	0,33	0,75	2,92	14,97	0,00	21,39	240,71	30,89	5,46	316,72	105,33	26,07	64,31
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)	80	5,994	1,553	40,635	200	0,06	0,07	0,20	0,29	0,18	57,01	81,46	13,48	0,70	116,48	32,56	3,75	12,39
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>720</b>	<b>26,512</b>	<b>26,069</b>	<b>88,670</b>	<b>695</b>	<b>0,56</b>	<b>0,96</b>	<b>21,16</b>	<b>30,38</b>	<b>0,25</b>	<b>141,52</b>	<b>458,13</b>	<b>102,16</b>	<b>9,52</b>	<b>1498,57</b>	<b>282,14</b>	<b>33,89</b>	<b>145,40</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>44,912</b>	<b>60,439</b>	<b>165,430</b>	<b>1385</b>	<b>1,06</b>	<b>1,17</b>	<b>39,63</b>	<b>30,38</b>	<b>0,25</b>	<b>289,89</b>	<b>819,03</b>	<b>205,58</b>	<b>15,71</b>	<b>2438,26</b>	<b>402,77</b>	<b>39,21</b>	<b>225,08</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00

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
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	<b>Итого за завтрак:</b>		610	23,692	28,658	61,161	597	0,32	0,83	38,50	51,57	3,60	232,77	469,95	65,51	6,25	556,83	94,81	51,77	223,04
	<b>Завтрак 2</b>																			
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	Мучные кондитерские изделия без крема	(0)	50	2,977	12,857	24,069	224	0,02	0,05	0,02	48,03	0,37	12,38	36,18	4,45	0,48	39,01	1,48	3,32	8,78
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	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 завтрак 2:</b>		590	17,933	32,280	58,543	596	0,24	0,57	19,02	105,20	2,93	181,00	354,90	58,62	7,18	666,21	27,47	34,15	83,38
	<b>Итого за день:</b>			41,625	60,938	119,704	1194	0,57	1,40	57,52	156,77	6,53	413,77	824,84	124,13	13,43	1223,04	122,28	85,92	306,42
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Голубцы любительские	(25)	216	11,742	9,782	12,273	184	0,08	0,07	16,87	0,08	0,00	56,00	137,25	30,88	1,83	442,34	85,41	8,82	69,72
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	Мучное 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
	<b>Итого за завтрак:</b>		686	18,700	22,354	82,586	606	0,34	0,26	29,39	54,50	0,38	154,52	338,11	90,90	5,36	1363,47	191,19	13,14	142,83
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Жаркое по-домашнему 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	386	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	996,11	45,18	2,06	71,56
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	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
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	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 завтрак 2:</b>		670	20,590	28,494	84,372	676	0,71	0,27	24,38	0,06	0,08	90,42	351,79	93,04	7,42	1412,08	68,71	5,74	88,93
	<b>Итого за день:</b>			39,290	50,848	166,958	1283	1,05	0,53	53,76	54,56	0,46	244,94	689,90	183,94	12,78	2775,54	259,90	18,88	231,76
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</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 клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>27,345</b>	<b>16,737</b>	<b>103,261</b>	<b>673</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>13,52</b>	<b>9,13</b>	<b>0,45</b>	<b>238,92</b>	<b>371,87</b>	<b>63,06</b>	<b>5,86</b>	<b>599,66</b>	<b>84,78</b>	<b>38,66</b>	<b>68,05</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(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 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	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 завтрак 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>51,565</b>	<b>40,304</b>	<b>200,608</b>	<b>1371</b>	<b>0,32</b>	<b>0,74</b>	<b>24,43</b>	<b>17,25</b>	<b>1,04</b>	<b>464,73</b>	<b>716,86</b>	<b>117,34</b>	<b>10,86</b>	<b>1115,48</b>	<b>117,18</b>	<b>79,87</b>	<b>146,06</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,41
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	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
5	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
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	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
8	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>642</b>	<b>25,014</b>	<b>21,847</b>	<b>96,748</b>	<b>684</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>11,71</b>	<b>27,68</b>	<b>0,21</b>	<b>112,38</b>	<b>344,93</b>	<b>82,45</b>	<b>4,83</b>	<b>612,75</b>	<b>189,50</b>	<b>15,14</b>	<b>110,50</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/60	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58
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	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
6	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
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/110	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 завтрак 2:</b>		<b>705</b>	<b>24,347</b>	<b>19,019</b>	<b>109,191</b>	<b>705</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>12,80</b>	<b>15,14</b>	<b>0,07</b>	<b>102,02</b>	<b>302,88</b>	<b>87,51</b>	<b>6,39</b>	<b>882,78</b>	<b>177,46</b>	<b>18,93</b>	<b>120,85</b>

	<b>Итого за день:</b>			49,361	40,866	205,939	1389	0,53	0,22	24,51	42,82	0,28	214,40	647,81	169,95	11,22	1495,5 <sub>3</sub>	366,96	34,06	231,35
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 20/50	779 (21)	70	7,924	5,371	25,397	182	0,04	0,10	0,18	0,21	0,33	211,63	155,31	18,00	0,56	89,40	20,35	4,86	7,74
2	Вареники отварные 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 (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>		603	14,840	13,029	91,960	544	0,08	0,13	12,22	12,21	0,36	258,99	181,19	33,97	4,12	424,31	266,97	5,20	16,28
	<b>Завтрак 2</b>																			
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)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
5	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
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак 2:</b>		700	25,886	12,436	97,663	606	0,23	0,29	12,25	0,08	0,29	209,82	323,80	62,14	5,58	568,18	57,98	31,55	52,59
	<b>Итого за день:</b>			40,727	25,465	189,622	1151	0,30	0,42	24,47	12,29	0,65	468,81	504,99	96,12	9,70	992,49	324,95	36,75	68,86
	<b>Итого за неделю:</b>			267,479	278,859	1048,26 <sub>2</sub>	7773	3,82	4,49	224,32	314,07	9,21	2096,5 <sub>4</sub>	4203,44	897,07	73,72	10040,33	1594,0 <sub>4</sub>	294,69	1209,5 <sub>5</sub>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Свекла с маслом	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	36,66	35,37	17,67	1,15	215,32	86,36	3,58	21,02
2	Пельмени п/ф "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)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,33	23,48	4,18	0,34	30,74	9,71	3,00	8,01
	<b>Итого за завтрак:</b>		555	18,014	29,918	76,032	645	0,15	0,06	3,64	20,02	0,07	90,40	133,46	45,44	3,32	323,57	198,77	6,63	29,17
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Жаркое по-домашнему 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	386	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	996,11	45,18	2,06	71,56
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 "Романтика" с джемом	(25)	50	2,762	6,007	25,336	166	0,02	0,03	0,05	2,03	0,15	12,10	33,92	5,37	0,58	37,85	5,03	4,51	10,86
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>612</b>	<b>19,716</b>	<b>32,420</b>	<b>68,695</b>	<b>645</b>	<b>0,69</b>	<b>0,27</b>	<b>19,98</b>	<b>2,05</b>	<b>0,15</b>	<b>82,20</b>	<b>353,01</b>	<b>88,99</b>	<b>5,43</b>	<b>1219,9<sub>7</sub></b>	<b>51,42</b>	<b>6,60</b>	<b>87,23</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>37,730</b>	<b>62,338</b>	<b>144,728</b>	<b>1291</b>	<b>0,84</b>	<b>0,33</b>	<b>23,62</b>	<b>22,07</b>	<b>0,22</b>	<b>172,60</b>	<b>486,46</b>	<b>134,43</b>	<b>8,74</b>	<b>1543,5<sub>4</sub></b>	<b>250,19</b>	<b>13,23</b>	<b>116,40</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
2	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
3	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
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)	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
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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>685</b>	<b>22,750</b>	<b>16,535</b>	<b>104,361</b>	<b>657</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>5,38</b>	<b>35,81</b>	<b>0,35</b>	<b>139,96</b>	<b>373,90</b>	<b>88,95</b>	<b>4,65</b>	<b>595,56</b>	<b>169,17</b>	<b>20,62</b>	<b>121,62</b>
	<b>Завтрак 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	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка рижская	1247 (25)	70	3,984	4,739	37,598	209	0,04	0,03	0,01	15,49	0,13	12,60	44,41	7,08	0,61	56,13	18,90	3,04	9,73
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак 2:</b>		<b>732</b>	<b>23,874</b>	<b>14,985</b>	<b>115,489</b>	<b>692</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>17,70</b>	<b>42,63</b>	<b>0,26</b>	<b>98,97</b>	<b>314,89</b>	<b>79,57</b>	<b>7,08</b>	<b>894,23</b>	<b>132,64</b>	<b>18,28</b>	<b>115,87</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,624</b>	<b>31,520</b>	<b>219,851</b>	<b>1350</b>	<b>0,69</b>	<b>0,31</b>	<b>23,08</b>	<b>78,45</b>	<b>0,61</b>	<b>238,92</b>	<b>688,79</b>	<b>168,52</b>	<b>11,73</b>	<b>1489,7<sub>9</sub></b>	<b>301,81</b>	<b>38,90</b>	<b>237,49</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</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 яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
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	Булочка "Лакомка"	(25)	80	4,913	4,821	42,165	232	0,05	0,02	0,01	0,04	0,05	13,41	49,14	8,60	0,70	65,09	21,44	4,89	14,84
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>25,287</b>	<b>17,411</b>	<b>110,808</b>	<b>701</b>	<b>0,25</b>	<b>0,38</b>	<b>12,67</b>	<b>33,78</b>	<b>0,37</b>	<b>266,36</b>	<b>410,05</b>	<b>90,66</b>	<b>5,96</b>	<b>711,98</b>	<b>196,38</b>	<b>39,64</b>	<b>81,25</b>
	<b>Завтрак 2</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)	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	Булочка "Ромашка"	21 (25)	80	5,379	7,794	47,296	281	0,05	0,05	0,07	0,11	0,22	25,86	63,51	9,72	0,82	77,97	22,04	7,08	17,74
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>530</b>	<b>25,639</b>	<b>23,410</b>	<b>93,790</b>	<b>688</b>	<b>0,34</b>	<b>0,66</b>	<b>9,11</b>	<b>109,73</b>	<b>2,32</b>	<b>235,59</b>	<b>343,14</b>	<b>44,73</b>	<b>2,48</b>	<b>234,30</b>	<b>47,73</b>	<b>40,20</b>	<b>59,46</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,926</b>	<b>40,820</b>	<b>204,598</b>	<b>1389</b>	<b>0,59</b>	<b>1,03</b>	<b>21,78</b>	<b>143,51</b>	<b>2,69</b>	<b>501,95</b>	<b>753,20</b>	<b>135,39</b>	<b>8,44</b>	<b>946,28</b>	<b>244,11</b>	<b>79,84</b>	<b>140,71</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные ( горбуша) 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	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>19,330</b>	<b>19,968</b>	<b>83,077</b>	<b>589</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>14,45</b>	<b>47,59</b>	<b>7,57</b>	<b>125,31</b>	<b>343,94</b>	<b>90,22</b>	<b>4,26</b>	<b>1190,9<sub>6</sub></b>	<b>245,35</b>	<b>33,20</b>	<b>314,41</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Котлеты или биточки рыбные	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07
2	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
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	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
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак 2:</b>		<b>700</b>	<b>18,687</b>	<b>15,533</b>	<b>93,675</b>	<b>589</b>	<b>0,43</b>	<b>0,16</b>	<b>12,61</b>	<b>27,01</b>	<b>7,46</b>	<b>89,83</b>	<b>309,58</b>	<b>87,51</b>	<b>5,99</b>	<b>678,12</b>	<b>205,58</b>	<b>36,53</b>	<b>287,96</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>38,017</b>	<b>35,501</b>	<b>176,752</b>	<b>1179</b>	<b>0,82</b>	<b>0,42</b>	<b>27,06</b>	<b>74,60</b>	<b>15,04</b>	<b>215,14</b>	<b>653,52</b>	<b>177,73</b>	<b>10,25</b>	<b>1869,0<sub>8</sub></b>	<b>450,92</b>	<b>69,73</b>	<b>602,38</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Оладьи из печени и мяса с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4 <sub>0</sub>	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
3	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	3,35
4	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
5	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
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>22,514</b>	<b>20,147</b>	<b>110,442</b>	<b>713</b>	<b>0,40</b>	<b>1,26</b>	<b>24,86</b>	<b>3093,5<sub>5</sub></b>	<b>0,16</b>	<b>142,84</b>	<b>433,52</b>	<b>86,51</b>	<b>7,16</b>	<b>673,81</b>	<b>258,82</b>	<b>28,15</b>	<b>192,71</b>

<b>Завтрак 2</b>																				
1	Печень с яблоками луком соусом " Помидорка"	(25)	140	13,218	15,798	13,851	250	0,22	1,56	15,82	4340,9 <sub>2</sub>	0,00	24,53	261,67	23,69	6,58	405,44	45,28	34,84	192,26
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 брусникой	695 (12)	75	3,705	2,145	32,739	165	0,03	0,02	1,23	0,03	0,08	16,13	39,87	7,84	0,69	59,80	21,54	3,42	9,98
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>642</b>	<b>23,562</b>	<b>22,580</b>	<b>104,112</b>	<b>714</b>	<b>0,42</b>	<b>1,63</b>	<b>19,89</b>	<b>4356,0<sub>7</sub></b>	<b>0,15</b>	<b>96,76</b>	<b>457,59</b>	<b>79,37</b>	<b>9,74</b>	<b>651,89</b>	<b>173,79</b>	<b>38,34</b>	<b>215,38</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>46,076</b>	<b>42,727</b>	<b>214,553</b>	<b>1427</b>	<b>0,82</b>	<b>2,89</b>	<b>44,75</b>	<b>7449,6<sub>2</sub></b>	<b>0,31</b>	<b>239,60</b>	<b>891,12</b>	<b>165,87</b>	<b>16,90</b>	<b>1325,7<sub>0</sub></b>	<b>432,60</b>	<b>66,49</b>	<b>408,09</b>
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Галушки творожные	367 (21)	200	22,483	11,189	45,266	372	0,08	0,34	0,29	0,11	0,65	187,90	293,36	31,91	1,47	180,52	48,39	38,92	52,46
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 " Тюменская"	23 (25)	75	4,349	6,899	38,770	235	0,04	0,04	0,08	0,11	0,17	24,19	52,60	8,40	0,69	65,88	15,98	5,66	14,22
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>			<b>608</b>	<b>27,417</b>	<b>20,177</b>	<b>104,058</b>	<b>707</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>12,41</b>	<b>12,22</b>	<b>0,86</b>	<b>236,63</b>	<b>367,23</b>	<b>54,94</b>	<b>5,54</b>	<b>580,78</b>	<b>66,48</b>	<b>44,93</b>	<b>75,21</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Сырники с морковью	295 (12)	100	11,871	12,604	18,926	237	0,04	0,18	0,60	0,04	0,17	117,62	164,08	24,38	0,69	122,57	78,16	22,44	39,16
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	30	0,451	1,041	3,982	27	0,00	0,02	0,08	10,26	0,01	16,38	13,09	1,86	0,05	18,90	1,20	0,34	2,90
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 рижская	1247 (25)	80	4,690	5,447	43,070	240	0,05	0,03	0,01	17,70	0,15	14,72	55,45	8,69	0,73	70,76	21,65	3,47	11,13
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	661,20	1,90	0,00	1,90
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>610</b>	<b>19,580</b>	<b>19,091</b>	<b>115,407</b>	<b>712</b>	<b>0,19</b>	<b>0,32</b>	<b>19,73</b>	<b>28,00</b>	<b>0,33</b>	<b>168,55</b>	<b>292,99</b>	<b>118,56</b>	<b>3,35</b>	<b>873,44</b>	<b>102,91</b>	<b>26,25</b>	<b>55,09</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>46,997</b>	<b>39,268</b>	<b>219,465</b>	<b>1419</b>	<b>0,35</b>	<b>0,74</b>	<b>32,13</b>	<b>40,22</b>	<b>1,19</b>	<b>405,17</b>	<b>660,22</b>	<b>173,50</b>	<b>8,89</b>	<b>1454,2<sub>2</sub></b>	<b>169,39</b>	<b>71,17</b>	<b>130,30</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>266,370</b>	<b>252,175</b>	<b>1179,94<sub>7</sub></b>	<b>8055</b>	<b>4,11</b>	<b>5,73</b>	<b>172,42</b>	<b>7808,4<sub>6</sub></b>	<b>20,05</b>	<b>1773,3<sub>9</sub></b>	<b>4133,31</b>	<b>955,45</b>	<b>64,97</b>	<b>8628,6<sub>1</sub></b>	<b>1849,0<sub>4</sub></b>	<b>339,36</b>	<b>1635,3<sub>7</sub></b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>22,24</b>	<b>22,13</b>	<b>92,84</b>	<b>659</b>	<b>0,33</b>	<b>0,43</b>	<b>16,53</b>	<b>338,44</b>	<b>1,22</b>	<b>161,25</b>	<b>347,36</b>	<b>77,19</b>	<b>5,78</b>	<b>777,87</b>	<b>143,46</b>	<b>26,42</b>	<b>118,54</b>

<b>Всего: 15828 : 24 = 659 ккал</b>
<b>Всего: 533,850 : 24 = 22,244 грамм белка</b>
<b>Всего: 531,034 : 24 = 22,126 грамм жира</b>
<b>Всего: 2228,208 : 24 = 92,842 грамм углеводов</b>

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

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

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №

ОГЛАСОВАНО:  
директор МБОУ

*Гимназия №2*  
*И.П. Сердюшкин*  
2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного питания  
для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ (1 смены)  
на весенний период 2023 года  
стоимостью 150 руб (субсидия и родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-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 (яблоки)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>690</b>	<b>22,780</b>	<b>23,330</b>	<b>103,674</b>	<b>716</b>	<b>0,43</b>	<b>0,72</b>	<b>21,07</b>	<b>218,18</b>	<b>3,10</b>	<b>607,74</b>	<b>524,65</b>	<b>91,17</b>	<b>5,51</b>	<b>831,37</b>	<b>90,94</b>	<b>19,02</b>	<b>78,88</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной с кунжутом 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	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
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	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	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
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>700</b>	<b>20,668</b>	<b>20,759</b>	<b>104,991</b>	<b>689</b>	<b>0,34</b>	<b>0,41</b>	<b>7,22</b>	<b>113,80</b>	<b>0,57</b>	<b>599,95</b>	<b>561,12</b>	<b>129,70</b>	<b>6,81</b>	<b>576,45</b>	<b>106,97</b>	<b>19,68</b>	<b>67,25</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,448</b>	<b>44,089</b>	<b>208,665</b>	<b>1405</b>	<b>0,77</b>	<b>1,13</b>	<b>28,29</b>	<b>331,98</b>	<b>3,67</b>	<b>1207,69</b>	<b>1085,78</b>	<b>220,88</b>	<b>12,32</b>	<b>1407,82</b>	<b>197,91</b>	<b>38,71</b>	<b>146,13</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00

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
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>23,692</b>	<b>28,658</b>	<b>61,161</b>	<b>597</b>	<b>0,32</b>	<b>0,83</b>	<b>38,50</b>	<b>51,57</b>	<b>3,60</b>	<b>232,77</b>	<b>469,95</b>	<b>65,51</b>	<b>6,25</b>	<b>556,83</b>	<b>94,81</b>	<b>51,77</b>	<b>223,04</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
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	Мучные кондитерские изделия без крема	(0)	50	2,977	12,857	24,069	224	0,02	0,05	0,02	48,03	0,37	12,38	36,18	4,45	0,48	39,01	1,48	3,32	8,78
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	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 завтрак 2:</b>		<b>590</b>	<b>17,933</b>	<b>32,280</b>	<b>58,543</b>	<b>596</b>	<b>0,24</b>	<b>0,57</b>	<b>19,02</b>	<b>105,20</b>	<b>2,93</b>	<b>181,00</b>	<b>354,90</b>	<b>58,62</b>	<b>7,18</b>	<b>666,21</b>	<b>27,47</b>	<b>34,15</b>	<b>83,38</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>41,625</b>	<b>60,938</b>	<b>119,704</b>	<b>1194</b>	<b>0,57</b>	<b>1,40</b>	<b>57,52</b>	<b>156,77</b>	<b>6,53</b>	<b>413,77</b>	<b>824,84</b>	<b>124,13</b>	<b>13,43</b>	<b>1223,04</b>	<b>122,28</b>	<b>85,92</b>	<b>306,42</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Голубцы любительские	(25)	216	11,742	9,782	12,273	184	0,08	0,07	16,87	0,08	0,00	56,00	137,25	30,88	1,83	442,34	85,41	8,82	69,72
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	Мучные кондитерские изделия 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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>686</b>	<b>18,700</b>	<b>22,354</b>	<b>82,586</b>	<b>606</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>29,39</b>	<b>54,50</b>	<b>0,38</b>	<b>154,52</b>	<b>338,11</b>	<b>90,90</b>	<b>5,36</b>	<b>1363,47</b>	<b>191,19</b>	<b>13,14</b>	<b>142,83</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Жаркое по-домашнему 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	386	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	996,11	45,18	2,06	71,56
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	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
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	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 завтрак 2:</b>		<b>670</b>	<b>20,590</b>	<b>28,494</b>	<b>84,372</b>	<b>676</b>	<b>0,71</b>	<b>0,27</b>	<b>24,38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>90,42</b>	<b>351,79</b>	<b>93,04</b>	<b>7,42</b>	<b>1412,08</b>	<b>68,71</b>	<b>5,74</b>	<b>88,93</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>39,290</b>	<b>50,848</b>	<b>166,958</b>	<b>1283</b>	<b>1,05</b>	<b>0,53</b>	<b>53,76</b>	<b>54,56</b>	<b>0,46</b>	<b>244,94</b>	<b>689,90</b>	<b>183,94</b>	<b>12,78</b>	<b>2775,54</b>	<b>259,90</b>	<b>18,88</b>	<b>231,76</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</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 клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>27,345</b>	<b>16,737</b>	<b>103,261</b>	<b>673</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>13,52</b>	<b>9,13</b>	<b>0,45</b>	<b>238,92</b>	<b>371,87</b>	<b>63,06</b>	<b>5,86</b>	<b>599,66</b>	<b>84,78</b>	<b>38,66</b>	<b>68,05</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(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 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт	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 завтрак 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>51,565</b>	<b>40,304</b>	<b>200,608</b>	<b>1371</b>	<b>0,32</b>	<b>0,74</b>	<b>24,43</b>	<b>17,25</b>	<b>1,04</b>	<b>464,73</b>	<b>716,86</b>	<b>117,34</b>	<b>10,86</b>	<b>1115,48</b>	<b>117,18</b>	<b>79,87</b>	<b>146,06</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,41
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	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
5	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
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	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
8	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>642</b>	<b>25,014</b>	<b>21,847</b>	<b>96,748</b>	<b>684</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>11,71</b>	<b>27,68</b>	<b>0,21</b>	<b>112,38</b>	<b>344,93</b>	<b>82,45</b>	<b>4,83</b>	<b>612,75</b>	<b>189,50</b>	<b>15,14</b>	<b>110,50</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/60	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58
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	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
6	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
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/110	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 завтрак 2:</b>		<b>705</b>	<b>24,347</b>	<b>19,019</b>	<b>109,191</b>	<b>705</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>12,80</b>	<b>15,14</b>	<b>0,07</b>	<b>102,02</b>	<b>302,88</b>	<b>87,51</b>	<b>6,39</b>	<b>882,78</b>	<b>177,46</b>	<b>18,93</b>	<b>120,85</b>

	<b>Итого за день:</b>			49,361	40,866	205,939	1389	0,53	0,22	24,51	42,82	0,28	214,40	647,81	169,95	11,22	1495,5 <sub>3</sub>	366,96	34,06	231,35
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 20/50	779 (21)	70	7,924	5,371	25,397	182	0,04	0,10	0,18	0,21	0,33	211,63	155,31	18,00	0,56	89,40	20,35	4,86	7,74
2	Вареники отварные 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 (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>		603	14,840	13,029	91,960	544	0,08	0,13	12,22	12,21	0,36	258,99	181,19	33,97	4,12	424,31	266,97	5,20	16,28
	<b>Завтрак 2</b>																			
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)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
5	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
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак 2:</b>		700	25,886	12,436	97,663	606	0,23	0,29	12,25	0,08	0,29	209,82	323,80	62,14	5,58	568,18	57,98	31,55	52,59
	<b>Итого за день:</b>			40,727	25,465	189,622	1151	0,30	0,42	24,47	12,29	0,65	468,81	504,99	96,12	9,70	992,49	324,95	36,75	68,86
	<b>Итого за неделю:</b>			266,015	262,510	1091,49 <sub>7</sub>	7793	3,54	4,44	212,97	615,67	12,63	3014,3 <sub>4</sub>	1470,18	912,36	70,32	9009,8 <sub>9</sub>	1389,1 <sub>8</sub>	294,18	1130,6 <sub>0</sub>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	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	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 (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>		700	27,328	24,853	96,736	720	0,44	0,80	20,16	226,65	2,03	648,98	618,86	97,03	6,10	867,30	70,33	53,14	79,91
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая м/н 250/10	262 (12)	260	7,533	9,968	40,378	281	0,18	0,17	0,66	85,99	0,11	154,78	205,24	50,80	1,47	236,31	92,77	3,49	34,57
2	Сырники из творога (2 шт. по 50 гр. )	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
3	Соус вишневый	(0)	30	0,079	0,004	6,537	26	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	4,26	3,35	2,78	0,16	27,37	0,22	0,00	0,32
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	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
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>650</b>	<b>26,182</b>	<b>20,488</b>	<b>104,416</b>	<b>707</b>	<b>0,23</b>	<b>0,44</b>	<b>1,84</b>	<b>118,63</b>	<b>0,32</b>	<b>349,94</b>	<b>437,45</b>	<b>79,62</b>	<b>2,31</b>	<b>423,60</b>	<b>137,13</b>	<b>29,75</b>	<b>73,29</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,510</b>	<b>45,340</b>	<b>201,152</b>	<b>1427</b>	<b>0,67</b>	<b>1,24</b>	<b>22,00</b>	<b>345,28</b>	<b>2,36</b>	<b>998,92</b>	<b>1056,31</b>	<b>176,65</b>	<b>8,42</b>	<b>1290,9<sub>1</sub></b>	<b>207,46</b>	<b>82,90</b>	<b>153,19</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
2	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
3	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
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)	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
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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>685</b>	<b>22,750</b>	<b>16,535</b>	<b>104,361</b>	<b>657</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>5,38</b>	<b>35,81</b>	<b>0,35</b>	<b>139,96</b>	<b>373,90</b>	<b>88,95</b>	<b>4,65</b>	<b>595,56</b>	<b>169,17</b>	<b>20,62</b>	<b>121,62</b>
	<b>Завтрак 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	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка рижская	1247 (25)	70	3,984	4,739	37,598	209	0,04	0,03	0,01	15,49	0,13	12,60	44,41	7,08	0,61	56,13	18,90	3,04	9,73
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак 2:</b>		<b>732</b>	<b>23,874</b>	<b>14,985</b>	<b>115,489</b>	<b>692</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>17,70</b>	<b>42,63</b>	<b>0,26</b>	<b>98,97</b>	<b>314,89</b>	<b>79,57</b>	<b>7,08</b>	<b>894,23</b>	<b>132,64</b>	<b>18,28</b>	<b>115,87</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,624</b>	<b>31,520</b>	<b>219,851</b>	<b>1350</b>	<b>0,69</b>	<b>0,31</b>	<b>23,08</b>	<b>78,45</b>	<b>0,61</b>	<b>238,92</b>	<b>688,79</b>	<b>168,52</b>	<b>11,73</b>	<b>1489,7<sub>9</sub></b>	<b>301,81</b>	<b>38,90</b>	<b>237,49</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</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 яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
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	Булочка "Лакомка"	(25)	80	4,913	4,821	42,165	232	0,05	0,02	0,01	0,04	0,05	13,41	49,14	8,60	0,70	65,09	21,44	4,89	14,84
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>25,287</b>	<b>17,411</b>	<b>110,808</b>	<b>701</b>	<b>0,25</b>	<b>0,38</b>	<b>12,67</b>	<b>33,78</b>	<b>0,37</b>	<b>266,36</b>	<b>410,05</b>	<b>90,66</b>	<b>5,96</b>	<b>711,98</b>	<b>196,38</b>	<b>39,64</b>	<b>81,25</b>
	<b>Завтрак 2</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)	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	Булочка "Ромашка"	21 (25)	80	5,379	7,794	47,296	281	0,05	0,05	0,07	0,11	0,22	25,86	63,51	9,72	0,82	77,97	22,04	7,08	17,74
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>530</b>	<b>25,639</b>	<b>23,410</b>	<b>93,790</b>	<b>688</b>	<b>0,34</b>	<b>0,66</b>	<b>9,11</b>	<b>109,73</b>	<b>2,32</b>	<b>235,59</b>	<b>343,14</b>	<b>44,73</b>	<b>2,48</b>	<b>234,30</b>	<b>47,73</b>	<b>40,20</b>	<b>59,46</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,926</b>	<b>40,820</b>	<b>204,598</b>	<b>1389</b>	<b>0,59</b>	<b>1,03</b>	<b>21,78</b>	<b>143,51</b>	<b>2,69</b>	<b>501,95</b>	<b>753,20</b>	<b>135,39</b>	<b>8,44</b>	<b>946,28</b>	<b>244,11</b>	<b>79,84</b>	<b>140,71</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные в соусе 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	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>19,330</b>	<b>19,968</b>	<b>83,077</b>	<b>589</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>14,45</b>	<b>47,59</b>	<b>7,57</b>	<b>125,31</b>	<b>343,94</b>	<b>90,22</b>	<b>4,26</b>	<b>1190,96</b>	<b>245,35</b>	<b>33,20</b>	<b>314,41</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Котлеты или биточки рыбные	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07
2	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
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	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
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак 2:</b>		<b>700</b>	<b>18,687</b>	<b>15,533</b>	<b>93,675</b>	<b>589</b>	<b>0,43</b>	<b>0,16</b>	<b>12,61</b>	<b>27,01</b>	<b>7,46</b>	<b>89,83</b>	<b>309,58</b>	<b>87,51</b>	<b>5,99</b>	<b>678,12</b>	<b>205,58</b>	<b>36,53</b>	<b>287,96</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>38,017</b>	<b>35,501</b>	<b>176,752</b>	<b>1179</b>	<b>0,82</b>	<b>0,42</b>	<b>27,06</b>	<b>74,60</b>	<b>15,04</b>	<b>215,14</b>	<b>653,52</b>	<b>177,73</b>	<b>10,25</b>	<b>1869,08</b>	<b>450,92</b>	<b>69,73</b>	<b>602,38</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	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
3	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	3,35
4	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
5	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
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>22,514</b>	<b>20,147</b>	<b>110,442</b>	<b>713</b>	<b>0,40</b>	<b>1,26</b>	<b>24,86</b>	<b>3093,55</b>	<b>0,16</b>	<b>142,84</b>	<b>433,52</b>	<b>86,51</b>	<b>7,16</b>	<b>673,81</b>	<b>258,82</b>	<b>28,15</b>	<b>192,71</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			

1	Печень с яблоками луком соусом " Помидорка"	(25)	140	13,218	15,798	13,851	250	0,22	1,56	15,82	4340,9 2	0,00	24,53	261,67	23,69	6,58	405,44	45,28	34,84	192,26
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 брусникой	695 (12)	75	3,705	2,145	32,739	165	0,03	0,02	1,23	0,03	0,08	16,13	39,87	7,84	0,69	59,80	21,54	3,42	9,98
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>642</b>	<b>23,562</b>	<b>22,580</b>	<b>104,112</b>	<b>714</b>	<b>0,42</b>	<b>1,63</b>	<b>19,89</b>	<b>4356,0 7</b>	<b>0,15</b>	<b>96,76</b>	<b>457,59</b>	<b>79,37</b>	<b>9,74</b>	<b>651,89</b>	<b>173,79</b>	<b>38,34</b>	<b>215,38</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,076</b>	<b>42,727</b>	<b>214,553</b>	<b>1427</b>	<b>0,82</b>	<b>2,89</b>	<b>44,75</b>	<b>7449,6 2</b>	<b>0,31</b>	<b>239,60</b>	<b>891,12</b>	<b>165,87</b>	<b>16,90</b>	<b>1325,7 0</b>	<b>432,60</b>	<b>66,49</b>	<b>408,09</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Галушки творожные	367 (21)	200	22,483	11,189	45,266	372	0,08	0,34	0,29	0,11	0,65	187,90	293,36	31,91	1,47	180,52	48,39	38,92	52,46
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 " Тюменская"	23 (25)	75	4,349	6,899	38,770	235	0,04	0,04	0,08	0,11	0,17	24,19	52,60	8,40	0,69	65,88	15,98	5,66	14,22
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>		<b>608</b>	<b>27,417</b>	<b>20,177</b>	<b>104,058</b>	<b>707</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>12,41</b>	<b>12,22</b>	<b>0,86</b>	<b>236,63</b>	<b>367,23</b>	<b>54,94</b>	<b>5,54</b>	<b>580,78</b>	<b>66,48</b>	<b>44,93</b>	<b>75,21</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Сырники с морковью	295 (12)	100	11,871	12,604	18,926	237	0,04	0,18	0,60	0,04	0,17	117,62	164,08	24,38	0,69	122,57	78,16	22,44	39,16
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	30	0,451	1,041	3,982	27	0,00	0,02	0,08	10,26	0,01	16,38	13,09	1,86	0,05	18,90	1,20	0,34	2,90
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 рижская	1247 (25)	80	4,690	5,447	43,070	240	0,05	0,03	0,01	17,70	0,15	14,72	55,45	8,69	0,73	70,76	21,65	3,47	11,13
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	661,20	1,90	0,00	1,90
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>610</b>	<b>19,580</b>	<b>19,091</b>	<b>115,407</b>	<b>712</b>	<b>0,19</b>	<b>0,32</b>	<b>19,73</b>	<b>28,00</b>	<b>0,33</b>	<b>168,55</b>	<b>292,99</b>	<b>118,56</b>	<b>3,35</b>	<b>873,44</b>	<b>102,91</b>	<b>26,25</b>	<b>55,09</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,997</b>	<b>39,268</b>	<b>219,465</b>	<b>1419</b>	<b>0,35</b>	<b>0,74</b>	<b>32,13</b>	<b>40,22</b>	<b>1,19</b>	<b>405,17</b>	<b>660,22</b>	<b>173,50</b>	<b>8,89</b>	<b>1454,2 2</b>	<b>169,39</b>	<b>71,17</b>	<b>130,30</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>282,150</b>	<b>235,178</b>	<b>1236,37 1</b>	<b>8191</b>	<b>3,94</b>	<b>6,63</b>	<b>170,80</b>	<b>8131,6 7</b>	<b>22,18</b>	<b>2599,7 1</b>	<b>4703,16</b>	<b>997,67</b>	<b>64,64</b>	<b>8375,9 7</b>	<b>1806,3 1</b>	<b>409,03</b>	<b>1672,1 6</b>
	<b>среднее значение за период:</b>			<b>45,68</b>	<b>41,47</b>	<b>193,99</b>	<b>1332</b>	<b>0,62</b>	<b>0,92</b>	<b>31,98</b>	<b>728,95</b>	<b>2,90</b>	<b>467,84</b>	<b>764,44</b>	<b>159,17</b>	<b>11,25</b>	<b>1448,</b>	<b>266,29</b>	<b>58,60</b>	<b>233,56</b>

Итого: 15983 : 12 = 1332 ккал

Итого: 548,165 : 12 = 45,680 грамм белка

Итого: 497,687 : 12 = 41,474 грамм жира

Итого: 2327,868 : 12 = 193,989 грамм углеводов



Экономист по ценам:

Технолог

**Примечание:**

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


 ГЛАСОВАНО:  
 ректор МБОУ «Лицей №2»  
 Т.А. Вредовских  
 2023 г.


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

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания  
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ (2 смена)  
 на весенний период 2023 г  
 стоимостью 150 руб (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	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,42
3	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,680	7,326	16,487	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,26	73,87	33,41	1,16	485,27	27,54	2,66	41,06
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)	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
6	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>635</b>	<b>18,400</b>	<b>34,369</b>	<b>76,759</b>	<b>690</b>	<b>0,50</b>	<b>0,22</b>	<b>18,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>148,37</b>	<b>360,90</b>	<b>103,42</b>	<b>6,20</b>	<b>939,69</b>	<b>120,63</b>	<b>5,33</b>	<b>79,69</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>18,400</b>	<b>34,369</b>	<b>76,759</b>	<b>690</b>	<b>0,50</b>	<b>0,22</b>	<b>18,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>148,37</b>	<b>360,90</b>	<b>103,42</b>	<b>6,20</b>	<b>939,69</b>	<b>120,63</b>	<b>5,33</b>	<b>79,69</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
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
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>610</b>	<b>23,692</b>	<b>28,658</b>	<b>61,161</b>	<b>597</b>	<b>0,32</b>	<b>0,83</b>	<b>38,50</b>	<b>51,57</b>	<b>3,60</b>	<b>232,77</b>	<b>469,95</b>	<b>65,51</b>	<b>6,25</b>	<b>556,83</b>	<b>94,81</b>	<b>51,77</b>	<b>223,04</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>23,692</b>	<b>28,658</b>	<b>61,161</b>	<b>597</b>	<b>0,32</b>	<b>0,83</b>	<b>38,50</b>	<b>51,57</b>	<b>3,60</b>	<b>232,77</b>	<b>469,95</b>	<b>65,51</b>	<b>6,25</b>	<b>556,83</b>	<b>94,81</b>	<b>51,77</b>	<b>223,04</b>
<b>3 день</b>																				

<b>Завтрак</b>																				
1	Голубцы любительские	(25)	216	11,742	9,782	12,273	184	0,08	0,07	16,87	0,08	0,00	56,00	137,25	30,88	1,83	442,34	85,41	8,82	69,72
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	Мучные кондитерские изделия 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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>686</b>	<b>18,700</b>	<b>22,354</b>	<b>82,586</b>	<b>606</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>29,39</b>	<b>54,50</b>	<b>0,38</b>	<b>154,52</b>	<b>338,11</b>	<b>90,90</b>	<b>5,36</b>	<b>1363,47</b>	<b>191,19</b>	<b>13,14</b>	<b>142,83</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>18,700</b>	<b>22,354</b>	<b>82,586</b>	<b>606</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>29,39</b>	<b>54,50</b>	<b>0,38</b>	<b>154,52</b>	<b>338,11</b>	<b>90,90</b>	<b>5,36</b>	<b>1363,47</b>	<b>191,19</b>	<b>13,14</b>	<b>142,83</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</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 клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>640</b>	<b>27,345</b>	<b>16,737</b>	<b>103,261</b>	<b>673</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>13,52</b>	<b>9,13</b>	<b>0,45</b>	<b>238,92</b>	<b>371,87</b>	<b>63,06</b>	<b>5,86</b>	<b>599,66</b>	<b>84,78</b>	<b>38,66</b>	<b>68,05</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>27,345</b>	<b>16,737</b>	<b>103,261</b>	<b>673</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>13,52</b>	<b>9,13</b>	<b>0,45</b>	<b>238,92</b>	<b>371,87</b>	<b>63,06</b>	<b>5,86</b>	<b>599,66</b>	<b>84,78</b>	<b>38,66</b>	<b>68,05</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Котлета "Богатырь"	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,41
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	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
5	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
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	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
8	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>642</b>	<b>25,014</b>	<b>21,847</b>	<b>96,748</b>	<b>684</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>11,71</b>	<b>27,68</b>	<b>0,21</b>	<b>112,38</b>	<b>344,93</b>	<b>82,45</b>	<b>4,83</b>	<b>612,75</b>	<b>189,50</b>	<b>15,14</b>	<b>110,50</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>25,014</b>	<b>21,847</b>	<b>96,748</b>	<b>684</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>11,71</b>	<b>27,68</b>	<b>0,21</b>	<b>112,38</b>	<b>344,93</b>	<b>82,45</b>	<b>4,83</b>	<b>612,75</b>	<b>189,50</b>	<b>15,14</b>	<b>110,50</b>
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 20/50	779 (21)	70	7,924	5,371	25,397	182	0,04	0,10	0,18	0,21	0,33	211,63	155,31	18,00	0,56	89,40	20,35	4,86	7,7



2	Вареники отварные 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 (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>		603	14,840	13,029	91,960	544	0,08	0,13	12,22	12,21	0,36	258,99	181,19	33,97	4,12	424,31	266,97	5,20	16,28
	<b>Итого за день:</b>			14,840	13,029	91,960	544	0,08	0,13	12,22	12,21	0,36	258,99	181,19	33,97	4,12	424,31	266,97	5,20	16,28
	<b>Итого за неделю:</b>			127,991	136,994	512,475	3795	1,68	1,94	123,80	155,10	5,00	1145,95	2066,94	439,32	32,63	4496,69	947,88	129,23	640,39
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Свекла с маслом	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	36,66	35,37	17,67	1,15	215,32	86,36	3,58	21,02
2	Пельмени п/ф "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)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,33	23,48	4,18	0,34	30,74	9,71	3,00	8,01
	<b>Итого за завтрак:</b>		555	18,014	29,918	76,032	645	0,15	0,06	3,64	20,02	0,07	90,40	133,46	45,44	3,32	323,57	198,77	6,63	29,17
	<b>Итого за день:</b>			18,014	29,918	76,032	645	0,15	0,06	3,64	20,02	0,07	90,40	133,46	45,44	3,32	323,57	198,77	6,63	29,17
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
2	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
3	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
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)	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
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
	<b>Итого за завтрак:</b>		685	22,750	16,535	104,361	657	0,40	0,20	5,38	35,81	0,35	139,96	373,90	88,95	4,65	595,56	169,17	20,62	121,62
	<b>Итого за день:</b>			22,750	16,535	104,361	657	0,40	0,20	5,38	35,81	0,35	139,96	373,90	88,95	4,65	595,56	169,17	20,62	121,62
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</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	48,96
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,16
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	Булочка "Лакомка"	(25)	80	4,913	4,821	42,165	232	0,05	0,02	0,01	0,04	0,05	13,41	49,14	8,60	0,70	65,09	21,44	4,89	14,80

5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>			<b>630</b>	<b>25,287</b>	<b>17,411</b>	<b>110,808</b>	<b>701</b>	<b>0,25</b>	<b>0,38</b>	<b>12,67</b>	<b>33,78</b>	<b>0,37</b>	<b>266,36</b>	<b>410,05</b>	<b>90,66</b>	<b>5,96</b>	<b>711,98</b>	<b>196,38</b>	<b>39,64</b>	<b>81,25</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,287</b>	<b>17,411</b>	<b>110,808</b>	<b>701</b>	<b>0,25</b>	<b>0,38</b>	<b>12,67</b>	<b>33,78</b>	<b>0,37</b>	<b>266,36</b>	<b>410,05</b>	<b>90,66</b>	<b>5,96</b>	<b>711,98</b>	<b>196,38</b>	<b>39,64</b>	<b>81,25</b>	
	<b>4 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Тефтели рыбные ( горбуша) 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 * 1/180	(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	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56	
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>620</b>	<b>19,330</b>	<b>19,968</b>	<b>83,077</b>	<b>589</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>14,45</b>	<b>47,59</b>	<b>7,57</b>	<b>125,31</b>	<b>343,94</b>	<b>90,22</b>	<b>4,26</b>	<b>1190,96</b>	<b>245,35</b>	<b>33,20</b>	<b>314,41</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,330</b>	<b>19,968</b>	<b>83,077</b>	<b>589</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>14,45</b>	<b>47,59</b>	<b>7,57</b>	<b>125,31</b>	<b>343,94</b>	<b>90,22</b>	<b>4,26</b>	<b>1190,96</b>	<b>245,35</b>	<b>33,20</b>	<b>314,41</b>	
	<b>5 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00	
2	Оладьи из печени и мяса 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	
3	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	3,35	
4	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	
5	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	
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00	
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98	
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>660</b>	<b>22,514</b>	<b>20,147</b>	<b>110,442</b>	<b>713</b>	<b>0,40</b>	<b>1,26</b>	<b>24,86</b>	<b>3093,55</b>	<b>0,16</b>	<b>142,84</b>	<b>433,52</b>	<b>86,51</b>	<b>7,16</b>	<b>673,81</b>	<b>258,82</b>	<b>28,15</b>	<b>192,71</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,514</b>	<b>20,147</b>	<b>110,442</b>	<b>713</b>	<b>0,40</b>	<b>1,26</b>	<b>24,86</b>	<b>3093,55</b>	<b>0,16</b>	<b>142,84</b>	<b>433,52</b>	<b>86,51</b>	<b>7,16</b>	<b>673,81</b>	<b>258,82</b>	<b>28,15</b>	<b>192,71</b>	
	<b>6 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Галушки творожные	367 (21)	200	22,483	11,189	45,266	372	0,08	0,34	0,29	0,11	0,65	187,90	293,36	31,91	1,47	180,52	48,39	38,92	52,46	
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 " Тюменская"	23 (25)	75	4,349	6,899	38,770	235	0,04	0,04	0,08	0,11	0,17	24,19	52,60	8,40	0,69	65,88	15,98	5,66	14,22	
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 завтрак:</b>			<b>608</b>	<b>27,417</b>	<b>20,177</b>	<b>104,058</b>	<b>707</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>12,41</b>	<b>12,22</b>	<b>0,86</b>	<b>236,63</b>	<b>367,23</b>	<b>54,94</b>	<b>5,54</b>	<b>580,78</b>	<b>66,48</b>	<b>44,93</b>	<b>75,22</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>27,417</b>	<b>20,177</b>	<b>104,058</b>	<b>707</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>12,41</b>	<b>12,22</b>	<b>0,86</b>	<b>236,63</b>	<b>367,23</b>	<b>54,94</b>	<b>5,54</b>	<b>580,78</b>	<b>66,48</b>	<b>44,93</b>	<b>75,22</b>	

Итого за неделю:			135,312	124,157	588,778	4014	1,75	2,58	73,41	3242,97	9,38	1001,50	2062,10	456,72	30,90	4076,66	1134,96	173,17	814,37
Среднее значение за период:			21,94	21,76	91,77	651	0,29	0,38	16,43	283,17	1,20	178,95	344,09	74,67	5,29	714,45	173,57	25,20	121,23

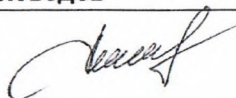
Всего: 7809 : 12 = 651 ккал

Всего: 263,303 : 12 = 21,942 грамм белка

Всего: 261,151 : 12 = 21,763 грамм жира

Всего: 1101,254 : 12 = 91,771 грамм углеводов

Экономист по ценам:



Технолог

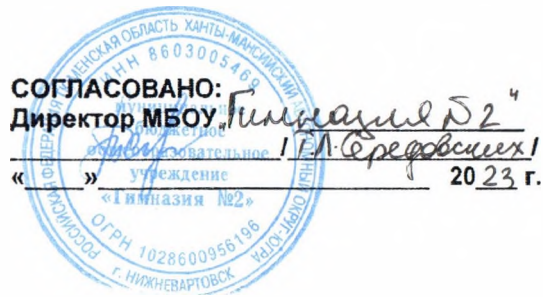
Примечание:

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

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №



**Двухнедельное меню организованного питания  
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
 на весенний период 2023 года  
 стоимостью 45,76 руб.**

№	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
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70
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	Батон " Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>8,257</b>	<b>9,096</b>	<b>63,305</b>	<b>368</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,56</b>	<b>73,20</b>	<b>0,11</b>	<b>123,30</b>	<b>148,99</b>	<b>34,95</b>	<b>1,88</b>	<b>153,44</b>	<b>36,46</b>	<b>5,28</b>	<b>22,70</b>
<b>2 день</b>																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 45	(1)	75	8,994	7,759	20,589	188	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	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
<b>Итого за день:</b>				<b>9,153</b>	<b>7,759</b>	<b>29,332</b>	<b>224</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>304,62</b>	<b>187,18</b>	<b>20,33</b>	<b>0,95</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,29</b>	<b>0,00</b>
<b>3 день</b>																				
1	Булочка Российская	775 (21)	50	2,870	3,654	27,363	154	0,03	0,02	0,03	0,06	0,31	13,59	32,61	5,21	0,42	41,58	12,32	3,36	8,7
2	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>7,602</b>	<b>11,174</b>	<b>35,393</b>	<b>273</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,63</b>	<b>60,06</b>	<b>0,31</b>	<b>261,59</b>	<b>32,61</b>	<b>33,21</b>	<b>184,42</b>	<b>41,58</b>	<b>12,32</b>	<b>3,36</b>	<b>8,7</b>
<b>4 день</b>																				
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	257 (12)	210	2,068	6,514	23,943	163	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	20,36	53,36	14,98	0,34	42,50	29,14	4,34	15,8
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	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	0,0
<b>Итого за день:</b>				<b>3,826</b>	<b>6,779</b>	<b>46,079</b>	<b>261</b>	<b>0,20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>30,23</b>	<b>0,11</b>	<b>88,58</b>	<b>126,23</b>	<b>38,01</b>	<b>1,95</b>	<b>123,20</b>	<b>35,74</b>	<b>7,94</b>	<b>15,8</b>
<b>5 день</b>																				
1	Корж яблочный	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,4

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
	<b>Итого за день:</b>			<b>5,130</b>	<b>6,789</b>	<b>44,095</b>	<b>258</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,35</b>	<b>50,39</b>	<b>0,14</b>	<b>76,07</b>	<b>109,03</b>	<b>33,00</b>	<b>1,70</b>	<b>179,47</b>	<b>5,68</b>	<b>3,31</b>	<b>16,27</b>
	<b>6 день</b>																			
1	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
2	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за день:</b>			<b>4,936</b>	<b>3,159</b>	<b>50,345</b>	<b>250</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>1,05</b>	<b>0,09</b>	<b>28,27</b>	<b>52,69</b>	<b>6,90</b>	<b>0,41</b>	<b>45,02</b>	<b>11,73</b>	<b>6,15</b>	<b>11,12</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>38,904</b>	<b>44,757</b>	<b>268,549</b>	<b>1633</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</b>	<b>1,94</b>	<b>215,00</b>	<b>1,10</b>	<b>882,43</b>	<b>656,72</b>	<b>166,41</b>	<b>191,30</b>	<b>572,72</b>	<b>101,93</b>	<b>30,32</b>	<b>74,72</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 45	(1)	75	8,994	7,759	20,589	188	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	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
	<b>Итого за день:</b>			<b>9,153</b>	<b>7,759</b>	<b>29,332</b>	<b>224</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>304,62</b>	<b>187,18</b>	<b>20,33</b>	<b>0,95</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,29</b>	<b>0,00</b>
	<b>2 день</b>																			
1	Каша манная молочная жидкая м/н 200/10	311 (21)	210	5,016	8,436	28,649	211	0,05	0,14	0,55	75,96	0,11	122,44	109,64	16,96	0,49	158,17	43,06	1,94	24,11
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	Батон " Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за день:</b>			<b>7,760</b>	<b>8,722</b>	<b>60,268</b>	<b>351</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,59</b>	<b>75,96</b>	<b>0,11</b>	<b>127,06</b>	<b>116,82</b>	<b>20,79</b>	<b>1,23</b>	<b>158,17</b>	<b>43,06</b>	<b>1,94</b>	<b>24,11</b>
	<b>3 день</b>																			
1	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	<b>Итого за день:</b>			<b>5,523</b>	<b>4,937</b>	<b>34,418</b>	<b>204</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>84,69</b>	<b>0,00</b>	<b>60,23</b>	<b>73,50</b>	<b>32,47</b>	<b>1,65</b>	<b>131,08</b>	<b>3,96</b>	<b>0,88</b>	<b>8,80</b>
	<b>4 день</b>																			
1	Печенье	(12)	50	2,450	11,797	30,449	238	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
2	Кефир	698 (21)	200	4,901	6,016	7,648	104	0,06	0,34	1,40	0,20	2,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за день:</b>			<b>7,351</b>	<b>17,813</b>	<b>38,097</b>	<b>342</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>2,00</b>	<b>240,00</b>	<b>190,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>	<b>292,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>5 день</b>																			
1	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	11,40
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	шт/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	8,40
	<b>Итого за день:</b>			<b>4,987</b>	<b>6,791</b>	<b>50,025</b>	<b>281</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>12,31</b>	<b>24,63</b>	<b>0,09</b>	<b>85,50</b>	<b>94,64</b>	<b>25,74</b>	<b>3,95</b>	<b>433,79</b>	<b>13,51</b>	<b>5,71</b>	<b>28,70</b>
	<b>6 день</b>																			
1	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 250/5	257 (12)	255	6,834	7,703	32,779	228	0,15	0,15	0,69	76,94	0,06	164,34	216,90	58,50	1,49	154,60	77,50	12,02	38,40
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	Батон " Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за день:</b>			<b>9,578</b>	<b>7,990</b>	<b>64,399</b>	<b>368</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,73</b>	<b>76,94</b>	<b>0,06</b>	<b>168,96</b>	<b>224,07</b>	<b>62,32</b>	<b>2,23</b>	<b>154,60</b>	<b>77,50</b>	<b>12,02</b>	<b>38,40</b>

<b>Итого за неделю:</b>			44,354	54,012	276,538	1770	0,42	0,91	15,54	262,48	2,59	986,37	886,21	189,65	10,21	1199,65	138,03	24,85	100,0
<b>Среднее значение за период:</b>			6,94	8,23	45,42	284	0,07	0,12	1,46	39,79	0,31	155,73	128,58	29,67	16,79	147,70	20,00	4,60	14,5

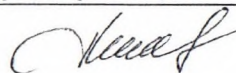
**Всего: 3402 : 12 = 284 ккал**

**Всего: 83,258 : 12 = 6,938 грамм белка**

**Всего: 98,769 : 12 = 8,231 грамм жира**

**Всего: 545,087 : 12 = 45,424 грамм углеводов**

**Экономист по ценам:**



**Технолог**

**Примечание:**

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

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №