

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ №17
 /А. А. Смолин/
 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:
 "15" июля 2023 г.

Индивидуальное двухдневное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак+обед) для обучающихся 1 класса "Б" МБОУ №17 Нагибиной А. сопровождающихся ограничением в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона: яйца, молока, рыбы цитрусовых на весенний период 2023 г.
 Стоимость завтрака 152-00 руб. (субвенция), обеда 155-00 руб. (родительская плата).

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "КШП-1"
 Д. Г. Оганесова
 2023 г.



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Кол-во	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг																		
1 неделя																				1 день																			
Завтрак																				Завтрак																			
1	Тыква, запеченная с фруктами, по-ижевски (Масло растительное)	288 (21)	80	1	0,850	2,059	16,674	65	0,03	0,05	2,75	7,85	0,04	29,65	37,86	19,28	0,91	299,62	0,75	0,21	42,79																		
2	Каша пшеничная рассыпчатая раст. Масло	463 (12)	150	1	5,316	5,266	33,670	203	0,18	0,02	0,00	0,00	0,00	25,15	120,34	42,70	1,46	102,19	124,30	2,57	16,26																		
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	1	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	Груши, запеченные с брусникой, повидлом, посыпанные сахарной пудрой	(25)	170	1	0,666	0,445	41,157	171	0,02	0,04	4,25	0,00	0,00	32,49	25,09	17,90	3,27	199,19	1,10	0,11	10,97																		
5	Хлеб пшеничный	Акт конт (25)	60	1	3,916	0,533	30,033	141	0,05	0,02	0,00	0,04	0,00	11,05	40,42	7,46	0,56	56,89	22,60	2,69	9,81																		
Итого за завтрак:			670		10,907	8,303	130,276	616	0,27	0,12	7,04	7,89	0,04	102,96	230,89	91,16	6,94	657,89	148,74	5,58	79,83																		
Обед																				Обед																			
1	Орочки свежие порциями	(12)	30	1	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 раст. Масло	139 (21)	250	1	4,696	3,930	16,974	122	0,18	0,07	4,72	0,02	0,00	31,00	77,07	30,91	1,80	393,80	56,66	3,59	29,08																		
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	1	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 из говядины и свинины с луком	416 (12)	90	1	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																		
5	Рагу из овощей	215 (12)	150	1	2,131	6,126	13,338	117	0,08	0,06	11,04	0,00	0,00	30,42	59,94	26,66	0,91	384,81	21,14	2,24	33,96																		
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	1	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	80	1	4,157	6,274	28,966	189	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	15,43	87,59	29,61	1,67	139,64	2,36	5,94	14,15																		
Итого за обед:			802		21,997	35,036	82,969	735	0,60	0,26	29,82	0,02	0,00	134,00	388,18	122,10	6,98	1219,15	163,60	14,33	112,20																		

Итого за День:													32,904	43,339	213,245	1375	0,87	0,38	36,87	7,91	0,04	236,96	619,06	213,26	13,92	1877,0 ⁴	312,34	19,91	192,03															
2 День																																												
Завтрак																																												
1	Перец сладкий порциями	(12)	35	1	0,384	0,033	1,640	8	0,03	0,03	70,00	0,00	0,00	2,80	5,60	2,45	0,17	57,05	1,05	0,04	2,45																							
2	Гуляш из куриной грудки в растительно-томатном соусе 50/75 (масло растительное)	(0)	120	1	12,637	5,857	12,236	152	0,07	0,01	2,74	0,02	0,00	17,28	111,36	17,91	1,54	322,33	5,17	15,29	82,97																							
3	Макаронные изделия отварные (масло растительное)	516 (21)	150	1	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43																							
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	1	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 подовой	Акт конт (25)	60	1	3,916	0,533	30,033	141	0,05	0,02	0,00	0,04	0,00	11,05	40,42	7,46	0,56	56,89	22,60	2,69	9,81																							
6	Фрукты свежие (яблоки)	(0)	130	1	0,413	0,043	11,083	46	0,03	0,02	5,20	0,00	0,00	18,30	12,44	10,18	2,49	299,96	2,01	0,30	8,05																							
Итого за завтрак:													705	21,958	10,695	94,968	564	0,24	0,10	77,98	0,07	0,00	73,52	258,49	65,80	6,28	833,64	120,74	19,50	115,72														
Обед																																												
1	Томаты свежие тепличные порциями	(12)	40	1	0,310	0,063	1,211	7	0,02	0,01	8,33	0,00	0,00	4,67	8,67	6,67	0,30	96,67	0,67	0,13	6,67																							
2	Суп из овощей раст. масло	135 (21)	250	1	1,481	3,275	9,649	74	0,06	0,04	8,53	0,02	0,00	24,32	45,67	19,06	0,72	323,60	56,09	1,18	24,14																							
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	1	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	Тефтели из говядины с хлебом 90/45	461 (21)	135	1	8,665	20,812	8,464	256	0,14	0,08	2,10	6,52	0,03	23,39	115,21	19,59	1,56	235,51	84,85	3,01	37,67																							
5	Рис припущенный раст. масло	512 (21)	150	1	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90																							
6	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	1	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																							
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	80	1	4,157	6,274	28,966	189	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	15,43	87,59	29,61	1,67	139,64	2,36	5,94	14,15																							
Итого за обед:													858	17,728	34,589	94,250	759	0,52	0,19	27,56	6,54	0,03	92,49	334,82	104,43	5,07	884,39	223,74	18,48	109,90														
Итого за день:													39,687	45,284	189,217	1323	0,76	0,29	105,54	6,61	0,03	166,01	593,31	170,23	11,35	1718,0 ³	344,48	37,97	225,62															
3 День																																												
Завтрак																																												
1	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с раст. маслом	(25)	60	1	1,271	0,807	1,887	20	0,03	0,04	13,80	2,80	0,01	14,27	27,78	13,30	0,54	102,78	15,00	0,46	6,05																							
2	Голубцы любительские 102/42 (филе грудки чыпленка, говядина)	(25)	144	1	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																							
3	Картофель отварной (масло растительное)	470 (12)	150	1	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67																							
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	1	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 подовой	Акт конт (25)	60	1	3,916	0,533	30,033	141	0,05	0,02	0,00	0,04	0,00	11,05	40,42	7,46	0,56	56,89	22,60	2,69	9,81																							
6	Груши свежие	627 (21)	115	1	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12																							

Итого за завтрак:		739	15,945	12,278	81,438	500	0,29	0,22	42,84	2,90	0,01	106,21	261,82	89,22	6,91	1340,07	144,54	10,64	114,15		
Обед																					
1	Огурцы свежие порциями	(12)	25	1	0,148	0,023	0,454	3	0,01	0,01	1,75	0,00	0,00	4,25	7,50	3,50	0,13	49,00	0,50	0,00	1,75
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой раст. маслом	132 (21)	250	1	1,817	3,794	14,728	100	0,08	0,05	6,74	0,02	0,00	20,12	63,55	22,88	0,88	403,09	56,64	2,97	27,93
3	Оладьи из пшена и свинины с луком, морковью (без яйца)	468 (21)	90	1	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
4	Каша гречневая распычатая (масло растительное)	508 (21)	150	1	6,932	5,568	34,405	215	0,21	0,11	0,00	0,00	0,00	19,48	181,11	120,94	4,09	218,61	80,78	4,60	16,14
5	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	1	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	80	1	4,157	6,274	28,966	189	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	15,43	87,59	29,61	1,67	139,64	2,36	5,94	14,15
Итого за обед:		795	23,143	26,048	100,789	730	0,62	1,21	18,43	2745,38	0,00	91,91	536,48	203,00	10,96	1077,04	240,08	34,62	192,08		
Итого за день:			39,088	38,325	182,228	1230	0,91	1,44	61,27	2748,27	0,01	198,12	798,30	292,22	17,87	2417,11	384,62	45,26	306,22		
4 день																					
Завтрак																					
1	Перец сладкий порциями	(12)	65	1	0,714	0,061	3,045	16	0,05	0,06	130,00	0,00	0,00	5,20	10,40	4,55	0,33	105,95	1,95	0,07	4,55
2	Сердце из говядины в соусе 50/50	406 (12)	110	1	12,017	8,133	4,989	141	0,25	0,55	2,12	10,97	0,00	15,48	176,40	22,58	4,00	231,73	76,04	19,21	47,33
3	Рис припущенный (растительное масло)	512 (21)	150	1	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	1	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 подовой	Акт конт (25)	60	1	3,916	0,533	30,033	141	0,05	0,02	0,00	0,04	0,00	11,05	40,42	7,46	0,56	56,89	22,60	2,69	9,81
Итого за завтрак:		595	19,725	12,839	80,607	517	0,50	0,64	132,16	11,02	0,00	47,33	304,46	61,69	6,15	438,32	180,06	30,03	86,59		
Обед																					
1	Огурцы свежие тепличные порциями	(12)	25	1	0,148	0,023	0,454	3	0,01	0,01	1,75	0,00	0,00	4,25	7,50	3,50	0,13	49,00	0,50	0,00	1,75
2	Суп из овощей раст. маслом	135 (21)	250	1	1,481	3,275	9,649	74	0,06	0,04	8,53	0,02	0,00	24,32	45,67	19,06	0,72	323,60	56,09	1,18	24,14
3	Говядина отварная	411 (21)	15	1	3,603	3,218	0,079	44	0,01	0,03	0,04	0,00	0,00	4,17	40,73	5,04	0,59	67,66	22,38	0,00	13,73
4	Плов из свинины 50/150	443 (21)	200	1	11,905	27,026	36,069	435	0,45	0,12	2,70	0,02	0,00	21,70	190,19	48,13	1,96	335,49	73,99	8,72	51,24
5	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	1	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	1	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
7	Булочка "Кунцевская"***	0 (25)	40	1	2,719	3,313	22,914	132	0,03	0,01	0,00	0,03	0,00	7,91	28,15	5,19	0,40	39,50	18,17	2,78	8,46
Итого за обед:		770	22,068	40,032	95,629	831	0,63	0,23	18,61	0,06	0,00	77,07	360,88	99,86	4,88	920,25	172,53	15,72	108,24		
Итого за день:			41,792	52,871	176,237	1348	1,13	0,88	150,78	11,08	0,00	124,41	665,34	161,55	11,03	1358,57	352,60	45,75	194,83		
5 день																					

Завтрак																					
1	Котлета из гружки Цыплят (БЕЗ ЯЙЦА, ХЛЕБА И ПАНИРОВОК, НА ВОДЕ, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО)	(0)	90	1	11,025	10,619	0,004	140	0,04	0,00	0,52	0,02	0,00	10,00	91,30	10,89	0,75	200,19	26,20	15,89	78,82
2	Макаронные изделия отварные (масло растительное)	516 (21)	150	1	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	1	0,319	0,472	3,347	19	0,01	0,01	0,62	0,01	0,00	5,47	9,37	4,78	0,18	61,77	9,66	0,22	2,12
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	1	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 подовой	Акт конт (25)	30	1	1,958	0,267	15,017	70	0,02	0,01	0,00	0,02	0,00	5,53	20,21	3,73	0,28	28,45	11,30	1,34	4,91
6	Фрукты свежие (груши)	(0)	150	1	0,477	0,372	13,441	59	0,02	0,04	3,00	0,00	0,00	25,08	20,88	15,66	3,00	192,97	1,16	0,12	11,62
7	Пирожки печеные с повидлом м/р без яйца	687 (12)	40	1	1,722	1,742	22,383	112	0,02	0,01	0,04	0,01	0,02	6,62	17,77	3,89	0,42	21,21	8,64	1,67	4,89
Итого за завтрак:			700		20,108	17,701	94,167	616	0,18	0,08	4,22	0,06	0,02	76,77	248,21	66,75	6,15	602,00	146,88	20,44	114,79
Обед																					
1	Огурцы свежие порциями	(12)	25	1	0,148	0,024	0,454	3	0,01	0,01	1,75	0,00	0,00	4,25	7,50	3,50	0,13	49,00	0,50	0,00	1,75
2	Борщ со свежей капустой и картофелем, сельдереем, поматами свежими (растительное масло)	110 (21)	250	1	1,443	3,534	11,311	83	0,04	0,04	8,46	0,02	0,00	36,23	46,72	23,33	1,09	316,95	70,33	1,51	24,80
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	1	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	Жаркое по домашнему из свинины 50/250	394 (12)	300	1	11,988	22,609	30,581	374	0,46	0,20	17,67	0,03	0,00	41,56	222,24	60,78	3,00	1182,2	151,57	3,26	80,02
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	1	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	80	1	4,157	6,274	28,966	189	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	15,43	87,59	29,61	1,67	139,64	2,36	5,94	14,15
Итого за обед:			858		18,054	32,570	85,809	709	0,66	0,33	110,87	0,05	0,00	115,04	369,79	122,28	6,49	1706,1	225,00	10,80	121,42
Итого за день:					38,162	50,271	179,976	1325	0,83	0,41	115,09	0,11	0,02	191,82	618,00	189,02	12,64	2308,1	371,88	31,24	236,21
Итого за неделю:					191,633	230,091	940,903	6601	4,50	3,40	469,55	2773,9	0,10	917,31	3294,01	1026,2	66,81	9678,9	1765,9	180,13	1154,9
1 день																					
Завтрак																					
1	Перец сладкий порциями	(12)	35	1	0,384	0,033	1,640	8	0,03	0,03	70,00	0,00	0,00	2,80	5,60	2,45	0,17	57,05	1,05	0,04	2,45
2	Плов из риса с отварным мясом 40/160	2.10 а (32)	200	1	12,845	14,972	34,707	325	0,19	0,10	0,54	0,00	0,00	16,92	185,88	40,05	2,15	251,70	41,37	8,72	69,37
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	1	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 подовой	Акт конт (25)	30	1	1,958	0,267	15,017	70	0,02	0,01	0,00	0,02	0,00	5,53	20,21	3,73	0,28	28,45	11,30	1,34	4,91

5	Булочка " Тюменская" (БЕЗ ЯИЦА, МОЛОКА) С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	23 (25)	50	1	2,488	4,823	26,294	159	0,02	0,01	0,01	0,02	0,00	6,77	23,94	4,59	0,39	31,68	9,27	3,01	8,34
Итого за завтрак:			525		17,833	20,095	86,400	598	0,26	0,15	70,59	0,04	0,00	36,63	242,81	54,66	3,74	368,87	62,98	13,11	85,07
Обед																					
1	Огурцы свежие тепличные порциями	(12)	35	1	0,207	0,033	0,636	4	0,01	0,01	2,45	0,00	0,00	5,95	10,50	4,90	0,17	68,60	0,70	0,00	2,45
2	Суп из овощей с фасолью раст. маслом	144 (21)	250	1	2,603	3,964	11,107	91	0,07	0,05	9,87	0,02	0,00	37,65	70,64	22,89	1,03	362,96	56,69	3,08	23,26
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	90	1	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	Картофель отварной (масло растительное)	470 (12)	150	1	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
5	Напиток из черной смородины	(25)	200	1	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	80	1	4,157	6,274	28,966	189	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	15,43	87,59	29,61	1,67	139,64	2,36	5,94	14,15
Итого за обед:			805		20,143	33,030	85,006	718	0,54	0,27	34,28	0,02	0,00	123,70	398,00	116,96	6,50	1513,84	191,53	13,03	114,10
Итого за День:																					
2 день					37,976	53,126	171,405	1316	0,81	0,42	104,87	0,06	0,00	160,34	640,81	171,62	10,24	1882,72	254,51	26,14	199,17
Завтрак																					
1	Гуляш из куринной грудки *(охл)с черносливом 50/50	(25)	100	1	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
2	Макаронные изделия отварные (масло растительное)	516 (21)	150	1	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	1	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 подовой	Акк конт (25)	30	1	1,958	0,267	15,017	70	0,02	0,01	0,00	0,02	0,00	5,53	20,21	3,73	0,28	28,45	11,30	1,34	4,91
5	Фрукты свежие (груши)	(0)	120	1	0,381	0,298	10,753	47	0,02	0,03	2,40	0,00	0,00	20,06	16,70	12,53	2,40	154,38	0,93	0,10	9,29
6	Пирожки печеные с повидлом м/р без яиц	687 (12)	50	1	2,152	2,178	27,979	127	0,02	0,01	0,04	0,02	0,02	8,28	22,22	4,86	0,53	26,51	10,80	2,09	6,12
Итого за завтрак:			660		21,278	13,869	104,236	614	0,18	0,08	3,95	0,06	0,02	83,88	261,35	74,43	6,01	641,52	170,07	20,20	116,57
Обед																					
1	Томаты свежие тепличные порциями	(12)	50	1	0,387	0,078	1,514	8	0,03	0,02	10,42	0,00	0,00	5,83	10,83	8,33	0,38	120,83	0,83	0,16	8,33
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой раст. маслом	132 (21)	250	1	1,817	3,794	14,728	100	0,08	0,05	6,74	0,02	0,00	20,12	63,55	22,88	0,88	403,09	56,64	2,97	27,93
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	1	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	Сердце из говядины в соусе 50/50	406 (12)	100	1	10,924	7,394	4,536	128	0,22	0,50	1,93	9,98	0,00	14,07	160,37	20,53	3,64	210,67	69,12	17,47	43,02
5	Рис припущенный (масло растительное)	512 (21)	150	1	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
6	Напиток яблочный	648 (12)	200	1	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	80	1	4,157	6,274	28,966	189	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	15,43	87,59	29,61	1,67	139,64	2,36	5,94	14,15

Итого за обед:			832		20,326	21,669	103,158	689	0,62	0,63	22,08	9,99	0,00	74,95	396,65	107,98	7,65	982,36	208,86	34,72	120,24
Итого за День:					41,604	35,538	207,394	1316	0,80	0,71	26,03	10,05	0,02	158,83	658,00	182,41	13,66	1623,8	378,94	54,92	236,81
3 День																					
Завтрак																					
1	Перец сладкий порциями	(1)	20	1	0,220	0,019	0,937	5	0,02	0,02	40,00	0,00	0,00	1,60	3,20	1,40	0,10	32,60	0,60	0,02	1,40
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком.	416 (12)	90	1	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	48,42	157,10	25,76	2,57	211,97	130,80	2,33	41,39
3	Каша перловая рассыпчатая (масло растительное)	463 (12)	150	1	3,512	4,113	27,668	162	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	20,75	134,64	16,83	0,78	67,98	52,81	16,71	2,12
4	Соус "Солнечный"	(25)	25	1	0,174	0,692	1,174	12	0,00	0,00	0,12	2,73	0,01	2,74	4,11	1,96	0,06	10,67	8,92	0,09	2,80
5	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	1	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 подовой	Акт конт (25)	60	1	3,916	0,533	30,033	141	0,05	0,02	0,00	0,04	0,00	11,05	40,42	7,46	0,56	56,89	22,60	2,69	9,81
7	Фрукты свежие (яблоки)	(0)	120	1	0,381	0,040	10,231	43	0,03	0,02	4,80	0,00	0,00	16,90	11,48	9,40	2,30	276,89	1,86	0,27	7,43
Итого за завтрак:			675		20,197	19,074	90,629	615	0,21	0,17	45,32	2,78	0,01	106,09	358,13	66,64	7,12	657,00	217,59	22,11	64,96
Обед																					
1	Оурцы свежие тепличные порциями	(12)	50	1	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	Ши из свежей капусты с картофелем раст. Масло	124 (21)	250	1	1,452	3,901	7,811	72	0,05	0,04	12,22	0,02	0,00	34,01	40,23	18,31	0,69	305,93	56,11	1,38	21,79
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	1	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	Гуляш из свинины 50/50	437 (21)	100	1	8,884	17,000	3,085	201	0,29	0,09	0,98	0,02	0,00	14,93	116,15	18,87	1,31	216,04	72,12	1,29	22,24
5	Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	508 (21)	150	1	6,932	5,568	34,405	215	0,21	0,11	0,00	0,00	0,00	19,48	181,11	120,94	4,09	218,61	80,78	4,60	16,14
6	Напиток "Лесная ягода"	(25)	200	1	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	80	1	4,157	6,274	28,966	189	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	15,43	87,59	29,61	1,67	139,64	2,36	5,94	14,15
Итого за обед:			832		21,915	32,891	87,144	732	0,70	0,29	19,95	0,03	0,00	101,11	444,78	197,93	8,20	996,56	212,42	13,28	78,63
Итого за День:					42,112	51,965	177,773	1347	0,91	0,46	65,27	2,81	0,01	207,19	802,91	264,57	15,32	1653,5	430,01	35,39	143,60
4 День																					
Завтрак																					
1	Оурцы свежие порциями	(12)	45	1	0,266	0,042	0,817	5	0,01	0,01	3,15	0,00	0,00	7,65	13,50	6,30	0,23	88,20	0,90	0,00	3,15
2	Котлета "Здоровье" (БЕЗ ЯЙЦА И ПАНИРОВКИ)	(0)	90	1	11,023	21,362	1,189	241	0,18	0,11	0,40	0,00	0,00	19,28	138,11	23,63	1,77	243,02	99,04	1,46	44,19
3	Картофель отварной (масло растительное)	470 (12)	150	1	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	1	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 подовой	Акт конт (25)	60	1	3,916	0,533	30,033	141	0,05	0,02	0,00	0,04	0,00	11,05	40,42	7,46	0,56	56,89	22,60	2,69	9,81

6	Фрукты свежие (яблоки)	(0)	100	1	0,318	0,033	8,526	36	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	230,74	1,55	0,23	6,20
Итого за завтрак:			655		18,065	26,062	70,578	589	0,39	0,23	19,59	0,04	0,00	73,77	285,33	79,29	6,42	1326,11	173,07	5,89	105,02
Обед																					
1	Томаты свежие тепличные порциями	(12)	45	1	0,349	0,070	1,362	7	0,02	0,01	9,38	0,00	0,00	5,25	9,75	7,50	0,34	108,75	0,75	0,15	7,50
2	Борщ со свежей капустой и картофелем (раст. масло)	110 (21)	250	1	1,418	3,717	11,167	84	0,04	0,04	8,01	0,02	0,00	35,27	43,63	20,83	1,00	295,05	70,35	1,54	23,45
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	1	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	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	210	1	16,017	22,689	35,924	412	0,52	0,21	1,73	0,02	0,00	32,42	303,72	143,77	5,39	483,53	79,23	5,46	49,26
5	Напиток из кураги	(25)	200	1	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	80	1	4,157	6,274	28,966	189	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	15,43	87,59	29,61	1,67	139,64	2,36	5,94	14,15
Итого за обед:			788		22,372	32,816	94,013	761	0,72	0,32	22,42	0,04	0,00	110,91	473,20	216,13	8,88	1219,16	152,76	13,19	94,89
Итого за день:					40,437	58,878	164,591	1350	1,11	0,55	42,01	0,08	0,00	184,68	758,53	295,43	15,30	2545,27	325,84	19,07	199,92
5 день																					
Завтрак																					
1	Оладьи из пшена с яблоками (копия оладьи с морковью)	468 (21)	90	1	9,228	13,848	5,232	182	0,15	1,10	9,29	3059,75	0,00	22,86	189,60	18,40	4,04	199,21	100,83	25,35	144,53
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 130/40	516 (21)	150	1	4,134	4,199	26,707	161	0,08	0,05	16,82	9,18	0,04	27,89	80,03	28,95	1,07	223,88	86,81	0,61	17,19
3	Хлеб подовой	Акт конт (25)	60	1	3,916	0,533	30,033	141	0,05	0,02	0,00	0,04	0,00	11,05	40,42	7,46	0,56	56,89	22,60	2,69	9,81
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	1	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 (груши)	(0)	130	1	0,413	0,323	11,649	51	0,02	0,03	2,60	0,00	0,00	21,74	18,10	13,57	2,60	167,25	1,01	0,10	10,07
Итого за завтрак:			640		17,850	18,902	82,363	571	0,29	1,20	28,75	3068,97	0,04	88,16	335,32	72,21	9,01	647,23	211,24	28,75	181,60
Обед																					
1	Огурцы свежие тепличные порциями	(12)	30	1	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 зеленым горошком раст. масло	138 (12)	250	1	1,823	4,405	11,590	93	0,08	0,05	6,60	0,02	0,00	19,93	55,93	21,90	0,81	346,47	56,36	1,53	26,35
3	Гуляш из куриной грудки (охл)с черносливом 50/50	(25)	100	1	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
4	Рис припущенный (масло растительное)	512 (21)	150	1	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
5	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	1	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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	80	1	4,157	6,274	28,966	189	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	15,43	87,59	29,61	1,67	139,64	2,36	5,94	14,15
Итого за обед:			820		21,413	21,716	94,153	658	0,44	0,12	10,21	0,03	0,00	82,00	343,31	108,31	5,18	923,43	195,92	31,03	151,32

Итого за день:						39,263	40,619	176,516	1229	0,73	1,33	38,95	3069,00	0,04	170,16	678,63	180,52	14,18	1570,66	407,17	59,78	332,92	
Итого за неделю:						201,392	240,125	897,680	6557	4,37	3,47	277,13	3082,00	0,08	881,20	3538,88	1094,56	68,70	9276,09	1796,46	195,31	1112,40	
Среднее значение за период:						39,30	47,02	183,86	1316	0,89	0,69	74,67	585,60	0,02	179,85	683,29	212,08	13,55	1893,90	356,24	37,54	226,73	
Всего: 13158 : 10 = 1316 ккал																							
Всего: 393,025 : 10 = 39,303 грамм белка																							
Всего: 470,216 : 10 = 47,022 грамм жира																							
Всего: 1838,583 : 10 = 183,858 грамм углеводов																							
Всего: 8,87 : 10 = 0,89 мг витамина В1																							
Всего: 6,87 : 10 = 0,69 мг витамина В2																							
Всего: 746,68 : 10 = 74,67 мг витамина С																							
Всего: 5855,98 : 10 = 585,60 витамина А (рет.экв.)																							
Всего: 0,18 : 10 = 0,02 мкг витамина Д																							
Всего: 1798,51 : 10 = 179,85 мг кальция																							
Всего: 6832,89 : 10 = 683,29 мг фосфора																							
Всего: 2120,84 : 10 = 212,08 мг магния																							
Всего: 135,51 : 10 = 13,55 мг железа																							
Всего: 18954,99 : 10 = 1895,50 мг калия																							
Всего: 3562,39 : 10 = 356,24 мкг йода																							
Всего: 375,43 : 10 = 37,54 мкг селена																							
Всего: 2267,31 : 10 = 226,73 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 - Технико-технологическая карта №
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19