



СОГЛАСОВАНО: ШКОЛА № 111
 Директор МБОУ СШ № 111
 2023 г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
 для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ
 на осенний период 2023 г
 стоимостью 398-00 р (субвенция)



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг							
1 неделя																											
1 день																											
Завтрак																											
1	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/5	(25)	205	5,452	3,112	32,446	180	0,10	0,12	0,52	50,40	0,01	117,35	139,46	31,16	1,14	151,41	43,39	5,20	22,47							
2	Какао-напиток "Виташока", 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	Пицца "Маргарита"	(0)	110	11,160	11,983	19,884	232	0,04	0,14	2,13	4,28	0,45	365,55	240,75	27,58	0,75	119,21	12,67	7,38	11,21							
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							
Итого за завтрак:			645	21,078	18,618	79,717	571	0,39	0,68	22,91	187,20	1,81	662,36	513,27	87,41	5,01	806,32	70,23	15,56	69,23							
Обед																											
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 картофельный с горохом	(12)	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)	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	Котлеты, биточки, шинцели рубленые с луком	(25)	416	12,662	17,541	13,161	261	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,69	170,69	28,62	2,69	230,70	92,77	2,66	41,50							
5	Рагу из овощей	(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	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/л	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00							
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	Ватрушка с повидлом	(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							
Итого за обед:			968	27,321	31,379	137,776	943	0,80	0,34	69,02	12,05	0,13	231,44	501,58	177,46	9,54	1569,5	163,07	14,75	140,28							
Итого за день:			48,400	49,997	217,494	1514	1,19	1,02	91,93	199,25	1,94	893,80	1014,85	264,88	14,54	2375,8	233,30	27,31	209,52								

2 день		Завтрак		Обед		Завтрак		Обед		Завтрак		Обед	
1	Зеленый горошек порциями												
2	Омлет натуральный	T/24 (12)	25	0,655	0,047	1,554	9	0,03	0,01	2,50	0,00	0,00	5,00
3	Чай с сахаром 200/10	340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62
5	Сырная палочка	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	7,18
6	Фрукты свежие (бананы)	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32
	Итого за завтрак:	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40
	Обед		685	24,902	26,488	80,457	660	0,32	0,77	21,24	53,49	3,61	258,62
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой												
2	Ши из свежей капусты с картофелем и овощами	59 (13)	100	1,055	8,786	8,091	116	0,05	0,04	5,74	0,00	0,00	18,83
3	Сметана	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74
5	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69
6	Рис прилушенный	397 (21)	160	12,247	6,521	4,659	126	0,12	0,12	3,65	20,73	7,61	32,49
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90
9	Хлебужек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00
	Итого за обед:	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20
	Завтрак		993	22,935	25,015	114,938	777	0,70	0,33	40,41	53,89	7,73	271,52
	Обед		47,837	51,503	195,395	1436	1,02	1,10	61,66	107,39	11,34	530,14	
1	Голубцы рубленные в соусе 102/42												
2	Пюре картофельное	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57
3	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06
5	Мучное-кондитерское изделие без крема	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	53,06
	Итого за завтрак:	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	24,00
	Обед		604	22,711	14,109	75,035	518	0,37	0,21	19,63	113,07	0,07	161,26
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
	Завтрак		100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00
	Обед		321,55	81,93	3,84	1223,9	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	164,55
	Завтрак		321,55	81,93	3,84	1223,9	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	164,55
	Обед		81,93	3,84	1223,9	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	164,55
	Завтрак		81,93	3,84	1223,9	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	164,55
	Обед		18,95	152,17									
	Завтрак		18,95	152,17									
	Обед		18,95	152,17									
	Завтрак		18,95	152,17									

2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308	86	0,08	0,06	10,43	12,02	0,06	28,59	55,97	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85
3	Печень тушенная в соусе 70/70	408 (12)	140	15,620	11,725	12,730	219	0,24	1,77	14,97	4903,3	0,02	40,59	301,01	23,60	6,43	324,52	154,19	36,69	210,19
4	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
5	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
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	Рулет с маком	(25)	60	4,089	6,618	30,186	197	0,03	0,02	0,01	0,03	0,06	124,24	92,03	35,30	1,13	37,32	14,46	3,45	9,43
	Итого за обед:		990	32,541	28,267	137,774	936	0,81	2,05	33,20	4930,4	0,20	284,21	796,91	275,01	15,61	1413,1	291,92	44,73	275,99
	Итого за день:			55,252	42,376	212,809	1454	1,18	2,25	52,83	5043,5	0,28	445,47	1118,46	356,94	19,45	2637,0	456,47	63,68	428,15
	4 День																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	200	24,877	16,791	42,536	421	0,10	0,39	0,33	18,07	0,45	253,56	362,67	47,05	1,93	313,32	83,46	42,43	87,04
2	Соус вишневый с ягодами	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	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Булочка 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 (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		637	29,406	17,820	107,124	707	0,19	0,46	18,22	18,25	0,56	324,47	441,69	76,21	6,46	819,24	106,55	45,16	105,66
	Обед																			
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 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)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	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
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	Итого за обед:		928	25,616	40,924	124,778	970	1,05	0,38	120,17	27,89	0,13	221,48	545,02	159,74	7,72	1309,6	142,59	19,49	118,36
	Итого за день:			55,022	58,744	231,902	1676	1,24	0,85	138,38	46,14	0,69	545,95	986,71	235,95	14,19	2128,8	249,15	64,65	224,02
	5 День																			
	Завтрак																			
1	Котлета "Богатырь" (из цыплат и говядины)	(0)	100	15,287	9,444	6,107	171	0,08	0,06	1,12	12,55	0,13	47,35	170,11	24,27	1,82	292,91	72,21	16,79	95,49
2	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

3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,06	0,07	26,94	0,00	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30
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	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	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Арбуз свежий	627 (21)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		800	24,723	17,655	83,342	591	0,39	0,30	42,10	27,67	0,21	152,51	381,06	543,49	7,25	779,45	223,77	18,07	129,31	
	Обед																				
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	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)	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 75/75	406 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,99	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53	
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 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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37	
	Итого за обед:		1022	27,889	25,807	114,491	802	0,78	1,04	35,91	67,51	0,42	184,10	569,42	145,37	10,91	1904,2	183,46	31,10	156,64	
	Итого за День:			52,611	43,463	197,832	1393	1,16	1,34	78,01	95,19	0,63	336,61	950,48	688,86	18,17	2683,7	407,23	49,16	285,95	
	Завтрак																				
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	200	17,927	21,042	38,385	415	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00	
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14	
3	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	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86	
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	
	Итого за завтрак:		575	22,281	26,453	76,587	634	0,06	0,10	14,26	44,69	0,06	95,31	92,52	40,78	4,44	521,85	134,79	1,29	18,80	
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	50	0,465	0,094	1,816	10	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	145,00	1,00	0,20	10,00	
2	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	
3	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,240	6,413	20,765	154	0,07	0,06	4,65	5,50	0,15	24,46	62,04	18,49	0,93	295,28	90,37	4,11	29,72	
4	Фрикадельки рыбные с том. соусом	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	
5	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	
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	Плюшка новомосковская	1 (25)	60	4,045	3,676	32,567	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,83	7,43	0,55	56,83	26,15	3,83	11,33
	Итого за обед:		1010	26,644	21,456	143,981	876	0,64	0,32	28,54	41,41	7,89	174,18	480,56	134,49	6,51	1119,3	339,01	44,38	339,59
	Итого за неделю:		48,925	47,909	220,568	1509	0,70	0,42	42,80	86,10	7,94	269,49	573,07	175,27	10,95	1641,1	473,80	45,67	358,38	
	2 Неделя		308,048	293,991	1276,00	8982	6,49	6,97	465,61	5577,5	22,81	3021,4	6335,22	1998,3	89,49	13623,3	2230,3	342,98	1930,5	
	1 День				0					9	7	8	85	8	2					
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,767	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,11	26,89	65,87	18,68	0,43	52,16	58,84	5,36	19,55
2	Какао-напиток "Витощка", 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 (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
	Итого за завтрак:		680	19,779	20,610	85,377	606	0,40	0,65	13,55	171,02	1,94	470,32	429,01	73,94	4,31	515,11	75,71	22,34	75,37
	Обед																			
1	Салат из свежкл 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	Рассолычк 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	Перльмени "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	Напиток из плодов шиповника	(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	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Хлеббушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		880	23,429	29,698	105,924	785	0,39	0,20	92,32	12,02	0,06	200,10	275,32	97,38	5,32	903,85	330,89	9,43	47,79
	2 День		43,209	50,308	191,301	1391	0,78	0,85	105,87	183,04	2,00	670,41	704,33	171,32	9,64	1418,9	406,60	31,77	123,16	
	Завтрак																			
1	Теттели 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	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	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15	
	Итого за завтрак:		750	20,224	22,927	97,072	676	0,43	0,27	27,30	47,59	7,52	139,44	349,27	97,39	6,94	1480,7	248,43	34,39	326,01
	Обед																			

1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,278	8,359	9,363	118	0,05	0,05	3,39	0,02	0,00	41,46	55,40	33,64	0,88	207,67	175,89	2,84	49,58
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250	2,825	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,06	40,64	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,76
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	0,18
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	Макaronные 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
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолшка"	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
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	Итого за обед:		966	30,199	26,432	123,969	855	0,58	0,26	36,40	42,21	0,18	257,17	558,17	162,77	7,68	1368,2	404,38	23,52	187,33
	Итого за день:			50,423	49,359	221,041	1530	1,01	0,53	63,70	89,80	7,70	396,61	907,44	260,15	14,61	2849,0	652,81	57,91	513,34
	Завтрак																			
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	Соус брусничный	(0)	30	0,028	0,024	5,152	21	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	1,33	0,80	0,30	0,03	4,72	0,00	0,00	0,00
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	Фрукты свежие (груши)	(12)	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
5	Слойка детская	(25)	80	4,834	5,234	38,650	221	0,04	0,04	0,07	0,12	0,14	26,48	57,03	9,16	0,67	74,45	21,30	5,20	14,11
	Итого за завтрак:		647	24,964	21,180	104,494	708	0,14	0,42	10,07	8,20	0,71	252,13	371,47	62,67	5,70	460,61	36,00	41,03	82,25
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями 1/30	(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	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)	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	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,296	9,966	6,353	176	0,31	0,70	2,73	13,97	0,00	19,97	224,66	28,83	5,10	295,60	98,31	24,33	60,02
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	16,98
7	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
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	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

1	Закуска овощная по "Болгарски"	(0)	100	2,522	4,275	11,562	95	0,09	0,10	47,46	0,00	0,00	36,02	56,73	32,59	1,40	427,83	56,63	1,64	26,99
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
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 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
5	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
6	Напиток "Лесная ягода"	(25)	200	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	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	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,835	4,650	27,517	167	0,03	0,04	0,02	0,03	0,15	75,10	73,82	22,70	0,91	44,59	2,03	3,97	9,95
Итого за обед:			963	29,123	24,177	144,527	912	0,63	0,28	60,12	22,39	0,26	235,35	519,33	171,07	7,09	1469,0	277,90	32,86	195,37
Итого за День:				52,052	51,808	246,686	1661	1,13	1,86	87,41	4033,5	0,33	346,46	934,17	696,91	17,23	1951,5	507,62	65,10	390,67
Б День																				
Завтрак																				
1	Кира свекольная																			
2	Пельмени "Сытные" отварные	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	66,11	2,67	23,39
3	Соус томатный	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
4	Чай с лимоном 200/10/7	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	666 (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	Булочка "Лакомка"	(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
Итого за завтрак:		(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
Обед			587	19,861	23,793	84,809	633	0,18	0,11	13,01	6,51	0,06	92,03	151,66	58,19	3,88	578,51	183,50	5,86	35,09
1	Огурцы свежие порциями																			
2	Суп с рисом и свежими помидорами	(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
3	Зелень укропа, петрушки свежая	108 (22)	250	1,498	3,211	14,759	94	0,07	0,03	2,04	12,02	0,06	16,18	42,50	17,74	0,49	88,54	70,74	2,75	20,53
4	Грудки куриные отварные	(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	Котлета "Рыбка" из горбуши и мяса	(25)	25	5,329	0,651	0,000	27	0,02	0,00	0,25	0,01	0,00	6,31	44,34	5,35	0,38	96,79	27,68	6,24	35,52
6	Пюре картофельное	(25)	100	10,854	20,801	6,053	255	0,21	0,09	0,85	6,22	3,87	28,91	151,98	27,61	1,57	208,89	145,09	17,35	149,25
7	Капуста свежая тушеная	(25)	100	1,726	2,692	12,790	82	0,08	0,07	6,92	15,78	0,04	28,96	56,91	19,09	0,74	421,38	56,99	0,50	25,30
8	Напиток из черной смородины	534 (21)	80	1,642	2,256	7,571	57	0,03	0,04	17,53	6,73	0,03	44,30	31,92	16,06	0,65	272,12	30,43	0,32	10,24
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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
10	Мучное-кондитерское изделие без крема	(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
Итого за обед:		(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	0,00	0,50	2621,9	5213,13	1937,4	86,45	13063,2580,1	516,59	33,21	285,03
Итого за День:			968	27,122	33,307	99,527	806	0,67	0,28	47,19	100,76	4,00	200,97	460,19	138,99	6,44	1442,6	333,09	27,36	249,93
Итого за неделю:				46,983	57,100	184,336	1439	0,85	0,39	60,20	107,27	4,06	293,00	611,85	197,18	10,31	2021,1	516,59	33,21	285,03
Итого за неделю:				297,751	309,043	1269,88	9052	5,65	6,24	425,11	4594,9	18,96	2621,9	5213,13	1937,4	86,45	13063,2580,1	516,59	33,21	285,03

Всего: 18034 : 12 = 1503 ккал
Всего: 605,799 : 12 = 50,483 грамм белка
Всего: 603,035 : 12 = 50,253 грамм жира
Всего: 2545,884 : 12 = 212,157 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

- 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 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рец.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

Примечание:

Примечание: