

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 9

« 1 » февраля 2022 г.

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «КШП-2»  
М.Д. Мискин  
« 02 » февраля 2022 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник) для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ

на зимне-весенний период 2022г.  
стоимостью 350 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.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг		
1 неделя																					
1 День																					
Обед																					
1	Салат из соленых помидор с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,588	4,198	2,780	51	0,01	0,01	4,20	0,00	0,00	11,07	21,98	8,96	0,45	124,67	1,17	1,69		
2	Сул картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	16,973	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		
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	18	4,255	3,812	0,000	51	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	8,11	48,28	5,86	0,72	78,06	64,25	0,00		
4	Котлеты, биточки, шницелли рубленные из говядины с луком.	416 (12)	90	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		
5	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		
6	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,254	0,132	19,974	82	0,01	0,00	9,60	0,00	0,00	14,61	8,00	6,26	0,47	32,79	0,31	0,12		
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	50	2,438	1,375	28,410	136	0,02	0,01	0,05	0,02	0,05	9,46	25,76	5,23	0,57	29,90	14,36	2,28		
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		
Итого за обед:			848	27,379	32,972	104,793	825	0,48	0,30	30,45	12,04	0,11	175,35	448,28	125,01	8,28	1333,4	253,34	11,18		
Полдник																					
1	Сырники из творога (2 шт. по 50 гр.) *	294 (12)	100	14,316	9,138	19,241	216	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	130,79	172,53	101,83	40,18	25,38		
2	Соус из курати	(12)	20	0,052	0,007	11,523	46	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	2,54	3,67	1,76	0,09	26,02	0,00	0,00		
3	Какао-напиток "Несвик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,16	0,24	1,12	105,78	0,00	253,18	170,22	26,89	0,35	249,83	17,03	3,78		
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1шт/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		
Итого за полдник:			440	19,965	14,343	63,267	462	0,22	0,49	7,35	113,82	0,21	416,36	382,37	173,85	175,73	563,68	58,27	29,27		
Итого за День:				47,343	47,316	168,061	1287	0,70	0,79	37,80	125,86	0,32	591,71	830,65	298,86	184,00	1897,1	311,61	40,45		



2 День		Обед		Занятия		Сон		Питание		Активность		Среднее		Максимум		Минимум					
1	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0		
2	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1		
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	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		
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		
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		
6	Фрикадельки "Деликатесные" с томатным соусом (из горбуши и семги) 90/55	397 (21)	145	10,977	6,070	4,166	115	0,11	0,12	1,87	19,52	6,85	27,07	132,50	21,83	0,83	251,91	93,49	24		
7	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,3		
8	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	0,0		
9	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	0,0		
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	3,6		
11	Печенье " Атланта"	(0)	25	1,614	7,050	21,271	155	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0		
<b>Итого за обед:</b>				<b>888</b>	<b>24,327</b>	<b>25,775</b>	<b>108,173</b>	<b>762</b>	<b>0,67</b>	<b>0,39</b>	<b>104,00</b>	<b>91,21</b>	<b>6,96</b>	<b>236,88</b>	<b>465,47</b>	<b>142,81</b>	<b>5,87</b>	<b>1559,4</b>	<b>296,78</b>	<b>30,7</b>	
<b>Полдник</b>																					
1	Зеленый горошек порциями	124 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,01	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,0		
2	Омлет натуральный	340 (21)	160	13,399	17,111	2,651	218	0,07	0,49	0,53	41,03	2,77	113,82	242,80	18,19	2,77	196,53	77,62	33,3		
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	0,0		
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	0,0		
5	Фрукты свежие (апельсин)	(21)	1шт/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	0,8		
6	Сложка детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,04	0,04	0,06	12,10	0,18	24,22	51,13	8,01	0,59	66,23	17,90	3,4		
<b>Итого за полдник:</b>				<b>700</b>	<b>21,173</b>	<b>21,813</b>	<b>74,165</b>	<b>578</b>	<b>0,31</b>	<b>0,62</b>	<b>123,63</b>	<b>53,14</b>	<b>2,95</b>	<b>240,66</b>	<b>413,71</b>	<b>76,73</b>	<b>5,67</b>	<b>743,46</b>	<b>99,04</b>	<b>37,72</b>	
<b>З День</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	70	0,751	6,626	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51		
2	Щи из свежей капусты с картофелем, свежими овощами	124 (21)	250	1,427	3,340	7,114	64	0,05	0,05	18,28	12,02	0,06	31,73	39,24	18,28	0,70	275,70	20,33	0,29		
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		
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		
5	Сердце из говядины в соусе * 60/60	406 (12)	120	13,247	8,873	6,038	157	0,27	0,61	2,96	11,97	0,00	17,52	194,57	26,20	4,44	278,94	83,05	20,94		
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,425	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		
7	Напиток клюквенно-брусничный *	(25)	200	0,119	0,072	14,317	58	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	4,69	2,94	2,39	0,15	19,58	0,01	0,01		
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	0,0		



9	Рулет с маком	(25)	75	5,188	7,314	37,769	238	0,03	0,03	0,01	10,29	0,13	156,32	117,80	44,35	1,43	50,00	17,35	3,2
<b>Итого за обед:</b>			906	28,975	32,705	115,887	874	0,67	0,85	26,29	52,88	0,24	290,63	616,08	240,50	12,42	1064,8	263,58	30,4
<b>Полдник</b>																			
1	Вареники отварные (пром.произ.) с картофелем	725 (21)	200	7,134	6,403	51,657	293	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,0
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	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	0,0
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	0,0
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	75	0,507	0,141	5,378	25	0,04	0,02	28,50	0,00	0,00	26,25	12,75	8,25	0,07	116,25	0,20	0,0
6	Творог яблоко-груша, с кальцием и витамином Д3 для детского питания 1/0,050	(25)	50	2,859	3,392	5,002	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,95	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
<b>Итого за полдник:</b>			570	11,740	13,538	81,806	496	0,13	0,04	28,54	20,00	1,01	144,89	74,03	27,83	1,75	175,08	244,70	0,1
<b>Итого за день:</b>				40,715	46,243	197,693	1370	0,80	0,90	54,83	72,88	1,25	435,52	690,11	268,32	14,18	1239,8	508,28	30,6
<b>4 День</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,1
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,325	9,678	75	0,06	0,05	8,56	12,02	0,06	25,49	47,21	19,17	0,73	325,26	55,47	0,2
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	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	0,0
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	0,0
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	0,0
6	Плов из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,7
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витощка"	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	0,0
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	0,0
9	Хлеббушек 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	3,6
10	Зефир	(12)	40	0,270	0,038	30,516	123	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	4,80	2,40	0,56	0,00	0,00	0,0
<b>Итого за обед:</b>			848	24,257	28,741	122,165	844	0,48	0,28	40,97	18,06	0,06	201,18	450,14	120,04	6,63	1087,8	178,47	13,9
<b>Полдник</b>																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,525	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	151,74	190,32	188,87	62,96	29,5
2	Молоко стуженное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,6
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	0,0
4	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	3,0
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт/115	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,3
<b>Итого за полдник:</b>			535	21,035	19,654	81,112	585	0,13	0,40	14,38	54,79	0,47	259,22	323,07	175,90	193,98	611,31	76,49	33,4
<b>Итого за день:</b>				45,292	48,395	203,277	1430	0,61	0,68	55,34	72,85	0,53	460,41	773,21	295,94	200,61	1699,1	254,96	47,3



5 День																			
Обед																			
1	Сельдь с луком 20/10/5 с заправкой	83 (12)	35	2,991	2,791	1,022	41	0,01	0,03	1,00	4,00	0,94	19,48	59,90	9,42	0,30	60,51	4,49	7,6
2	Борщ со свежей капустой и картофелем ,	110 (21)	250	1,388	3,210	10,980	78	0,04	0,04	7,46	12,02	0,06	36,06	45,69	21,59	1,02	293,95	69,46	0,4
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	0,0
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	0,0
5	Жаркое по-домашнему из говядины	436 (21)	200	13,859	15,010	18,582	265	0,15	0,17	10,74	0,02	0,00	28,02	200,51	42,66	3,02	823,27	80,86	1,7
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	0,0
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	0,0
8	Пирог манный на сметане с молоком	(0)	90	4,275	6,391	36,724	222	0,04	0,07	0,09	24,85	0,30	32,57	57,95	7,97	0,65	71,31	3,97	4,0
<b>Итого за обед:</b>			848	25,130	29,161	104,174	780	0,42	0,40	102,30	46,89	1,30	189,43	471,10	116,28	7,11	1391,0	159,81	13,9
<b>Полдник</b>																			
1	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	35,612	343	0,08	0,09	3,12	0,06	0,23	215,31	212,24	31,40	1,49	267,90	59,96	14,0
2	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,8
3	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,0
4	Йогурт 1/0,125	(12)	125	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,0
<b>Итого за полдник:</b>			555	21,808	21,923	56,828	512	0,18	0,36	34,53	49,75	0,23	451,79	412,79	85,18	2,95	697,98	64,13	15,0
<b>Итого за День:</b>				46,939	51,084	161,002	1292	0,60	0,76	136,83	96,64	1,52	641,22	883,89	201,46	10,06	2089,0	223,94	28,9
<b>Итого за неделю:</b>				225,789	240,626	912,370	6718	3,70	4,14	512,44	512,58	13,53	2606,4	1057,05	1284,1	420,38	9228,1	1694,6	215,82
<b>2 неделя</b>																			
<b>1 День</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из соленых помидор	37 (13)	60	0,558	2,880	2,332	37	0,01	0,01	8,19	0,00	0,00	7,65	22,29	8,55	0,46	138,22	0,86	1,25
2	Уха с семгой, картофелем, пшеном 20/250	181 (25)	270	5,419	3,411	16,295	118	0,14	0,09	6,58	11,05	2,39	20,20	101,72	27,62	1,07	461,59	65,14	7,13
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
4	Котлеты, биточки, шинцели рубленые из говядины с луком ( специи, соль)	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,907	33,584	189	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05
6	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
7	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(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
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
9	Хлеббушек 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
<b>Итого за обед:</b>			863	26,174	25,197	114,298	789	0,61	0,28	40,46	23,66	2,44	221,54	503,04	151,16	7,22	1107,8	208,20	14,67



Полдник																			
1	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,16	0,24	1,12	105,78	0,00	253,18	170,22	26,89	0,35	249,83	17,03	3,
2	Качапурри с сыром и творогом	850 (13)	160	20,483	16,257	42,488	398	0,08	0,29	0,33	10,84	0,76	419,14	360,29	92,39	85,70	164,24	6,30	22,
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1шт/160	0,541	0,451	15,755	69	0,03	0,05	8,00	0,00	0,00	30,40	25,60	19,20	3,68	248,00	1,41	0,1
Итого за полдник:			520	26,214	21,568	78,931	615	0,28	0,58	9,44	116,62	0,76	702,71	556,11	138,48	89,73	662,07	24,73	26,2
Итого за День:				52,265	46,765	192,392	1400	0,89	0,86	45,05	140,29	3,21	930,57	1053,80	289,15	96,86	1716,00	232,93	41,0
2 День																			
Обед																			
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным *	(25)	80	0,653	7,564	4,463	89	0,02	0,02	3,36	0,00	0,00	20,62	27,52	13,01	0,54	115,44	35,28	2,6
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,325	9,678	75	0,06	0,05	8,56	12,02	0,06	25,49	47,21	19,17	0,73	325,26	55,47	0,2
3	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,9
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	0,0
5	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	0,0
6	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	150	10,470	15,494	26,556	288	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,0
7	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,0
8	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	0,2
9	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	0,0
10	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	0,0
11	Ватрушка с творогом с сахарной пудрой 1/50/2	741 (21)	75	7,667	4,214	31,015	193	0,04	0,08	0,07	0,04	0,13	50,64	91,19	45,08	52,58	72,68	24,02	10,91
Итого за обед:			850,5	26,362	29,980	99,674	819	0,24	0,19	19,89	28,06	0,22	161,46	271,83	107,66	55,51	752,65	244,85	19,23
Полдник																			
1	Лицца "Морская" с семгой ,сыром, томатом, огуцом	(25)	130	12,250	16,044	32,919	325	0,10	0,13	2,78	5,53	2,77	199,10	204,72	30,05	1,27	254,03	64,08	15,50
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
3	Фрукты свежие(мандарин)	(0)	1шт/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
Итого за полдник:			440	13,085	16,232	48,831	394	0,16	0,16	40,82	5,53	2,77	238,72	228,90	44,88	2,11	409,03	64,34	15,59
Итого за День:				39,447	47,212	148,505	1213	0,40	0,35	60,71	33,60	2,98	400,18	500,73	152,54	57,62	1161,68	309,19	34,82
3 День																			
Обед																			
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акг (25)	80	1,218	7,951	5,517	99	0,04	0,04	4,29	0,01	0,07	19,71	37,18	13,18	0,58	177,04	66,98	3,40



2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,531	62	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	
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	
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	
5	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00	0,00	19,40	162,37	25,40	2,59	297,36	75,84	1,38	
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	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	
7	Напиток брусничный	(25)	200	0,139	0,103	22,621	92	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	6,13	3,48	1,52	0,15	18,68	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>846</b>	<b>25,123</b>	<b>32,729</b>	<b>99,469</b>	<b>793</b>	<b>0,53</b>	<b>0,35</b>	<b>26,36</b>	<b>27,62</b>	<b>0,19</b>	<b>153,08</b>	<b>523,82</b>	<b>209,59</b>	<b>9,65</b>	<b>1118,04</b>	<b>243,65</b>	<b>8,59</b>	
<b>Полдник</b>																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	150	16,511	9,293	30,717	273	0,07	0,23	0,20	6,79	0,29	144,44	224,99	137,42	170,28	126,07	38,98	25,39	
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	39,03	0,00	0,00	
3	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	
4	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>550</b>	<b>22,502</b>	<b>18,177</b>	<b>87,272</b>	<b>603</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>12,52</b>	<b>31,48</b>	<b>0,29</b>	<b>227,19</b>	<b>316,90</b>	<b>178,34</b>	<b>174,31</b>	<b>629,78</b>	<b>45,05</b>	<b>26,58</b>	
<b>4 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат из соевых орурцов	37 (13)	60	0,435	2,880	1,495	34	0,01	0,01	3,33	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,36	84,28	0,86	0,95	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,167	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	
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	
4	Говядина отварная(на супа)	(12)	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	
5	Котлеты, биточки, шинцели рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	
6	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	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	
7	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	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	
8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	(25)	200	0,367	0,051	22,786	93	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,90	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	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	
10	Хлебшек 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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>892</b>	<b>25,176</b>	<b>29,228</b>	<b>105,526</b>	<b>786</b>	<b>0,56</b>	<b>0,36</b>	<b>31,15</b>	<b>27,92</b>	<b>0,13</b>	<b>247,30</b>	<b>542,56</b>	<b>154,66</b>	<b>8,76</b>	<b>1783,50</b>	<b>189,94</b>	<b>7,92</b>	
<b>Полдник</b>																				



1	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,02	0,03	12,00	0,00	0,00	10,92	20,75	10,55	0,35	76,49	24,78	0,66
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,564	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
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
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	72,73	19,14	4,14
5	Йогурт 1/0,125	(12)	125	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	<sup>1/4шт/бл.</sup> 30	0,456	0,113	4,818	22	0,02	0,02	36,00	0,00	0,00	20,40	13,80	7,80	0,18	118,20	1,06	0,26
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
<b>Итого за полдник:</b>			675	25,796	25,567	69,322	611	0,30	0,82	49,70	63,66	2,63	334,87	504,65	81,29	5,78	710,84	105,57	40,51
<b>Итого за День:</b>				50,973	54,795	174,848	1396	0,86	1,19	80,86	91,58	2,76	582,17	1047,21	235,95	14,54	2494,34	295,52	48,43
<b>5 День</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Винегрет овощной с калустой квашеной	71 (21)	60	0,750	5,722	4,058	71	0,02	0,02	7,79	0,00	0,00	20,21	24,19	10,57	0,45	160,71	38,67	1,95
2	Суп картофельный с семгой 20/250	(25)	270	6,094	3,888	17,022	127	0,15	0,12	9,57	13,28	2,93	23,65	114,55	32,55	1,22	644,40	67,87	8,52
3	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
4	Гуляш из куринной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,746	154	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85
5	Рис припущенный с овощами	466 (12)	150	3,094	5,052	34,710	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,56	7,57
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
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
8	Хлебшек 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
9	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	6,768	12,218	113	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			896	26,605	27,563	116,415	820	0,60	0,23	31,26	36,71	3,03	174,75	452,43	125,30	5,72	1383,17	223,47	36,63
<b>Полдник</b>																			
1	Лапшевник с творогом	278 (12)	200	14,713	8,184	42,347	302	0,09	0,17	0,14	10,02	0,11	118,56	220,14	121,78	128,61	161,50	75,53	17,64
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
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	<sup>1шт/10</sup> 0	1,445	0,357	15,258	70	0,08	0,06	114,00	0,00	0,00	64,60	43,70	24,70	0,57	374,30	3,34	0,84
4	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02
<b>Итого за полдник:</b>			592,5	20,907	17,765	65,635	506	0,21	0,23	114,74	80,02	0,14	431,76	264,59	174,48	313,18	536,45	78,87	18,50
<b>Итого за День:</b>				47,512	45,328	182,050	1326	0,81	0,46	146,00	116,73	3,17	606,51	717,02	299,78	318,90	1919,62	302,34	55,13
<b>Итого за неделю:</b>				237,823	249,007	884,536	6730	3,64	3,53	371,49	441,29	12,59	2899,70	4159,48	1365,34	671,87	9039,47	1428,68	214,64
<b>Среднее значение за период:</b>				46,36	48,96	179,69	1345	0,73	0,77	88,39	95,39	2,61	550,61	821,65	264,95	109,23	1826,31	312,33	43,05

Всего: 13449 : 10 = 1345 ккал

Всего: 463,612 : 10 = 46,361 грамм белка

Всего: 489,632 : 10 = 48,963 грамма жира
Всего: 1796,906 : 10 = 179,691 грамм углеводов
Всего: 7,33 : 10 = 0,73 мг витамина В1
Всего: 7,67 : 10 = 0,77 мг витамина В2
Всего: 883,93 : 10 = 88,39 мг витамина С
Всего: 953,88 : 10 = 95,39 витамина А (рет.экв.)
Всего: 26,12 : 10 = 2,61 мкг витамина D
Всего: 5506,11 : 10 = 550,61 мг кальция
Всего: 8216,53 : 10 = 821,65 мг фосфора
Всего: 2649,47 : 10 = 264,95 мг магния
Всего: 1092,26 : 10 = 109,23 мг железа
Всего: 18267,64 : 10 = 1826,76 мг калия
Всего: 3123,29 : 10 = 312,33 мкг йода * в том числе количество йода переходящее в воду при кулинарной обработке (варке)
Всего: 430,46 : 10 = 43,05 мкг селена
Всего: 2603,93 : 10 = 260,39 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
- 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 №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.