

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № 19

*С.В. Мещеряков*  
«Ш» «*Секретарь*» 20.02.22 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
на зимне-весенний период 2022 стоимостью 140 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	
1	Помидоры соленые порциями	Т/24 (12)	30	0,279	0,028	1,004	5	0,00	0,01	4,50	0,00	0,00	0,00	3,00	10,50	4,50	0,24	75,60	0,00	0,18
2	Сул картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,579	94	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	
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 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	Чай с лимоном	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	
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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>21,891</b>	<b>24,188</b>	<b>88,772</b>	<b>660</b>	<b>0,42</b>	<b>0,25</b>	<b>26,05</b>	<b>9,63</b>	<b>0,10</b>	<b>152,92</b>	<b>376,50</b>	<b>109,05</b>	<b>7,35</b>	<b>1116,0</b>	<b>183,44</b>	<b>9,15</b>	
<b>Итого за День:</b>				<b>21,891</b>	<b>24,188</b>	<b>88,772</b>	<b>660</b>	<b>0,42</b>	<b>0,25</b>	<b>26,05</b>	<b>9,63</b>	<b>0,10</b>	<b>152,92</b>	<b>376,50</b>	<b>109,05</b>	<b>7,35</b>	<b>1116,0</b>	<b>183,44</b>	<b>9,15</b>	
<b>Обед</b>																				
1	Олуцы соленые порциями	Т/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,783	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	
3	Оладьи из горбуши	(0)	90	13,926	12,529	7,768	200	0,13	0,12	0,91	13,84	8,68	29,19	157,33	24,28	0,76	251,50	119,43	33,90	
4	Люре 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	0,75	
5	Соф 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	

6	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,0	
7	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,6	
8	Печенье	(0)	25	1,225	5,899	17,925	130	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>22,575</b>	<b>25,987</b>	<b>104,072</b>	<b>740</b>	<b>0,64</b>	<b>0,32</b>	<b>40,17</b>	<b>77,12</b>	<b>8,78</b>	<b>218,07</b>	<b>431,42</b>	<b>135,03</b>	<b>4,98</b>	<b>1386,9</b>	<b>256,24</b>	<b>39,7</b>
	<b>Итого за День:</b>			<b>22,575</b>	<b>25,987</b>	<b>104,072</b>	<b>740</b>	<b>0,64</b>	<b>0,32</b>	<b>40,17</b>	<b>77,12</b>	<b>8,78</b>	<b>218,07</b>	<b>431,42</b>	<b>135,03</b>	<b>4,98</b>	<b>1386,9</b>	<b>256,24</b>	<b>39,7</b>
	<b>3 День</b>																		
	<b>Обед</b>																		
1	Икра свекольная	78 (21)	60	0,912	4,022	6,013	64	0,02	0,02	3,44	0,00	0,00	22,11	27,02	13,05	0,79	172,14	39,37	1,65
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,252	54	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	28,16	33,29	14,72	0,56	246,25	44,31	0,29
3	Сердце из говядины в соусе	406 (12)	100	11,039	7,394	5,031	131	0,23	0,51	2,47	9,98	0,00	14,60	162,14	21,84	3,70	232,45	69,21	17,49
4	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	3,48
5	Чай с сахаром	(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
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>21,314</b>	<b>19,394</b>	<b>71,491</b>	<b>546</b>	<b>0,58</b>	<b>0,69</b>	<b>15,75</b>	<b>32,19</b>	<b>0,10</b>	<b>111,66</b>	<b>459,64</b>	<b>188,71</b>	<b>10,63</b>	<b>927,66</b>	<b>206,88</b>	<b>22,81</b>
	<b>Итого за День:</b>			<b>21,314</b>	<b>19,394</b>	<b>71,491</b>	<b>546</b>	<b>0,58</b>	<b>0,69</b>	<b>15,75</b>	<b>32,19</b>	<b>0,10</b>	<b>111,66</b>	<b>459,64</b>	<b>188,71</b>	<b>10,63</b>	<b>927,66</b>	<b>206,88</b>	<b>22,81</b>
	<b>4 День</b>																		
	<b>Обед</b>																		
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	60	0,810	2,874	4,726	48	0,01	0,01	15,18	0,00	0,00	25,28	18,61	8,62	0,35	156,30	1,74	0,94
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,220	2,660	7,742	60	0,05	0,04	6,84	9,61	0,04	20,39	37,77	15,34	0,58	260,20	44,38	0,22
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	Плов из свинины	443 (21)	200	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
6	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
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	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
9	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	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>766</b>	<b>17,134</b>	<b>33,718</b>	<b>120,354</b>	<b>853</b>	<b>0,71</b>	<b>0,23</b>	<b>36,01</b>	<b>12,66</b>	<b>0,04</b>	<b>177,97</b>	<b>373,81</b>	<b>111,66</b>	<b>5,18</b>	<b>933,83</b>	<b>127,47</b>	<b>13,61</b>
	<b>Итого за День:</b>			<b>17,134</b>	<b>33,718</b>	<b>120,354</b>	<b>853</b>	<b>0,71</b>	<b>0,23</b>	<b>36,01</b>	<b>12,66</b>	<b>0,04</b>	<b>177,97</b>	<b>373,81</b>	<b>111,66</b>	<b>5,18</b>	<b>933,83</b>	<b>127,47</b>	<b>13,61</b>
	<b>5 День</b>																		
	<b>Обед</b>																		
1	Оладьи соленые порциями	724 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем , сельдереем	110 (21)	200	1,110	2,568	8,784	63	0,03	0,04	5,97	9,61	0,04	28,85	36,55	17,27	0,82	235,16	55,57	0,36
3	Печень тушеная в соусе	408 (12)	100	11,157	8,375	9,081	166	0,17	1,26	10,69	3502,3	0,01	28,99	215,01	16,85	4,60	231,80	110,14	26,21

4	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
5	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
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
7	Булочка молочная с кунжутом м/с*	779 (25)	60	4,909	2,138	41,182	204	0,07	0,06	0,15	0,22	0,13	74,31	77,63	21,58	0,90	99,38	24,47	2,855
<b>Итого за обед:</b>			<b>790</b>	<b>22,075</b>	<b>17,249</b>	<b>117,014</b>	<b>712</b>	<b>0,58</b>	<b>1,53</b>	<b>109,80</b>	<b>3524,7</b>	<b>0,25</b>	<b>213,17</b>	<b>510,66</b>	<b>120,47</b>	<b>9,70</b>	<b>1425,2</b>	<b>231,64</b>	<b>29,933</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>22,075</b>	<b>17,249</b>	<b>117,014</b>	<b>712</b>	<b>0,58</b>	<b>1,53</b>	<b>109,80</b>	<b>3524,7</b>	<b>0,25</b>	<b>213,17</b>	<b>510,66</b>	<b>120,47</b>	<b>9,70</b>	<b>1425,2</b>	<b>231,64</b>	<b>29,933</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>104,989</b>	<b>120,536</b>	<b>501,703</b>	<b>3512</b>	<b>2,94</b>	<b>3,02</b>	<b>227,79</b>	<b>3656,3</b>	<b>9,28</b>	<b>873,79</b>	<b>2152,04</b>	<b>664,91</b>	<b>37,84</b>	<b>5789,6</b>	<b>1005,6</b>	<b>115,15</b>
<b>2 неделя</b>																			
<b>1 День</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Помидоры соленые порциями	1/24 (12)	40	0,372	0,038	1,338	7	0,00	0,01	6,00	0,00	0,00	4,00	14,00	6,00	0,32	100,80	0,00	0,24
2	Суп картофельный с пшеном	138 (21)	200	1,507	1,767	11,877	69	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	14,88	47,79	18,83	0,71	316,05	44,99	0,31
3	Котлета "Детская"	(25)	90	11,378	14,173	4,967	193	0,06	0,15	0,46	5,35	0,40	41,83	162,05	22,30	2,42	202,66	133,64	6,47
4	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
5	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
6	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
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
<b>Итого за обед:</b>			<b>770</b>	<b>21,555</b>	<b>21,192</b>	<b>101,828</b>	<b>684</b>	<b>0,51</b>	<b>0,28</b>	<b>34,10</b>	<b>23,73</b>	<b>0,48</b>	<b>208,03</b>	<b>444,74</b>	<b>134,77</b>	<b>6,59</b>	<b>905,77</b>	<b>283,64</b>	<b>10,89</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>21,555</b>	<b>21,192</b>	<b>101,828</b>	<b>684</b>	<b>0,51</b>	<b>0,28</b>	<b>34,10</b>	<b>23,73</b>	<b>0,48</b>	<b>208,03</b>	<b>444,74</b>	<b>134,77</b>	<b>6,59</b>	<b>905,77</b>	<b>283,64</b>	<b>10,89</b>
<b>2 День</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным *	акт (25)	60	0,490	5,688	3,347	67	0,02	0,02	2,52	0,00	0,00	15,48	20,64	9,76	0,41	86,58	26,46	1,96
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,220	2,660	7,742	60	0,05	0,04	6,84	9,61	0,04	20,39	37,77	15,34	0,58	260,20	44,38	0,22
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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	150	10,470	5,494	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	0,00
5	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
6	Соус томатный " Помидорка"	(0)	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
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
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
9	Ватрушка с творогом	741 (21)	50	5,111	2,810	18,940	121	0,03	0,06	0,04	0,03	0,09	33,71	60,79	30,06	35,05	48,46	16,01	7,28
<b>Итого за обед:</b>			<b>697,5</b>	<b>18,553</b>	<b>18,210</b>	<b>78,950</b>	<b>653</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>19,02</b>	<b>22,64</b>	<b>0,16</b>	<b>111,14</b>	<b>175,86</b>	<b>73,71</b>	<b>37,04</b>	<b>492,77</b>	<b>183,61</b>	<b>9,60</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>18,553</b>	<b>29,210</b>	<b>78,950</b>	<b>653</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>19,02</b>	<b>22,64</b>	<b>0,16</b>	<b>111,14</b>	<b>175,86</b>	<b>73,71</b>	<b>37,04</b>	<b>492,77</b>	<b>183,61</b>	<b>9,60</b>

3 День																			
Обед																			
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (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	3,4
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	200	1,133	2,714	5,225	50	0,03	0,04	14,18	9,61	0,04	26,52	31,04	14,92	0,56	226,45	16,32	0,2
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	0,0
4	Сердце из говядины в соусе	406 (12)	100	11,039	7,394	5,031	131	0,23	0,51	2,47	9,98	0,00	14,60	162,14	21,84	3,70	232,45	69,21	17,4
5	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	3,4
6	Чай с сахаром	(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
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
<b>Итого за обед:</b>			801	22,628	23,492	81,036	626	0,69	0,73	21,97	32,20	0,17	136,26	516,88	204,20	11,20	973,04	232,54	24,5
<b>Итого за День:</b>				22,628	23,492	81,036	626	0,69	0,73	21,97	32,20	0,17	136,26	516,88	204,20	11,20	973,04	232,54	24,5
4 День																			
Обед																			
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,934	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,3
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	0,00
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
5	Котлеты Домашние	476 (13)	90	9,231	15,912	2,459	190	0,12	0,08	0,09	0,00	0,02	11,91	117,61	17,29	1,67	170,41	49,76	1,47
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	(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
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	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
<b>Итого за обед:</b>			787	17,358	24,337	86,520	635	0,57	0,30	21,96	28,49	0,14	198,60	432,16	131,22	6,70	1544,94	126,33	6,03
<b>Итого за День:</b>				17,358	24,337	86,520	635	0,57	0,30	21,96	28,49	0,14	198,60	432,16	131,22	6,70	1544,94	126,33	6,03
5 День																			
Обед																			
1	Винегрет овощной с капустой квашеной	71 (21)	80	0,999	7,630	5,410	94	0,03	0,02	10,38	0,00	0,00	26,94	32,25	14,09	0,60	214,27	51,56	2,60
2	Суп с картофелем и свежими томатами	(25)	200	0,941	2,574	7,399	57	0,05	0,04	4,72	9,61	0,04	12,69	32,68	13,82	0,53	249,50	37,27	0,21
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	Углыш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	(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	0,00
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	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	3,40
	<b>Итого за обед:</b>		<b>816</b>	<b>20,993</b>	<b>21,388</b>	<b>95,927</b>	<b>660</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>29,00</b>	<b>32,44</b>	<b>0,15</b>	<b>170,53</b>	<b>378,62</b>	<b>110,10</b>	<b>5,18</b>	<b>1041,84</b>	<b>205,75</b>	<b>28,50</b>
	<b>Итого за День:</b>			<b>20,993</b>	<b>21,388</b>	<b>95,927</b>	<b>660</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>	<b>29,00</b>	<b>32,44</b>	<b>0,15</b>	<b>170,53</b>	<b>378,62</b>	<b>110,10</b>	<b>5,18</b>	<b>1041,84</b>	<b>205,75</b>	<b>28,50</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>101,087</b>	<b>119,620</b>	<b>444,261</b>	<b>3258</b>	<b>2,45</b>	<b>1,60</b>	<b>126,05</b>	<b>139,50</b>	<b>1,11</b>	<b>824,56</b>	<b>948,25</b>	<b>654,00</b>	<b>66,70</b>	<b>4958,35</b>	<b>1031,88</b>	<b>80,00</b>
	Среднее значение за период:			<b>20,61</b>	<b>24,02</b>	<b>94,60</b>	<b>677</b>	<b>0,54</b>	<b>0,46</b>	<b>35,38</b>	<b>379,59</b>	<b>1,04</b>	<b>169,83</b>	<b>410,03</b>	<b>131,89</b>	<b>10,45</b>	<b>1074,80</b>	<b>203,75</b>	<b>19,50</b>
	<b>Всего: 6770 : 10 = 677 ккал</b>																		
	<b>Всего: 206,076 : 10 = 20,608 грамм белка</b>																		
	<b>Всего: 240,156 : 10 = 24,016 грамм жира</b>																		
	<b>Всего: 945,963 : 10 = 94,596 грамм углеводов</b>																		
	<b>Всего: 5,39 : 10 = 0,54 мг витамина В1</b>																		
	<b>Всего: 4,62 : 10 = 0,46 мг витамина В2</b>																		
	<b>Всего: 353,84 : 10 = 35,38 мг витамина С</b>																		
	<b>Всего: 3795,88 : 10 = 379,59 витамина А (рет.экв.)</b>																		
	<b>Всего: 10,39 : 10 = 1,04 мкг витамина D</b>																		
	<b>Всего: 1698,34 : 10 = 169,83 мг кальция</b>																		
	<b>Всего: 4100,29 : 10 = 410,03 мг фосфора</b>																		
	<b>Всего: 1318,92 : 10 = 131,89 мг магния</b>																		
	<b>Всего: 104,54 : 10 = 10,45 мг железа</b>																		
	<b>Всего: 10748,03 : 10 = 1074,80 мг калия</b>																		
	<b>Всего: 2037,54 : 10 = 203,75 мкг йода * в том числе количество йода переходящее в воду при кулинарной обработке (варке)</b>																		
	<b>Всего: 195,22 : 10 = 19,52 мкг селена</b>																		
	<b>Всего: 1313,03 : 10 = 131,30 мкг фтора</b>																		

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 №