

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № 19

20.02.22 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КШП-2"  
М.Д. Мискин  
17 февраля 2022 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) питания (обед, полдник)  
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (2 смена) общеобразовательных школ  
на зимне-весенний период 2022 г 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. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг		
<b>1 Неделя</b>																					
<b>1 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Салат из соленых помидор с луком, зеленью укропа		110	1,078	7,696	5,096	94	0,01	0,02	7,70	0,00	0,00	0,00	20,29	40,29	16,43	0,82	228,55	2,15	3,1	
2	Суп картофельный с горохом		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	2,5	0,0	
3	Зелень укропа, петрушки свежая		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	0,0	
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком.		100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	53,80	174,56	28,62	2,86	235,52	145,33	2,5	0,0	
5	Ралу из овощей		190	2,830	7,760	17,460	151	0,10	0,08	14,60	0,00	0,00	39,13	77,95	35,26	1,23	512,27	26,88	2,8	0,0	
6	Напиток из клубники св/м		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	0,1	0,0	
7	Ватрушка с повидлом		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	2,2	0,0	
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)		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	0,0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>963</b>	<b>26,635</b>	<b>36,021</b>	<b>123,310</b>	<b>924</b>	<b>0,59</b>	<b>0,32</b>	<b>40,06</b>	<b>12,04</b>	<b>0,11</b>	<b>220,77</b>	<b>502,97</b>	<b>153,41</b>	<b>9,27</b>	<b>1557,7</b>	<b>210,33</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																					
1	Сырники из творога		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	0,0	
2	Соус из яблок и кураги		30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,0	0,0	
3	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном		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	0,0	
4	Фрукты свежие (яблоко)		0	0,507	0,056	14,053	59	0,04	0,03	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	417,00	2,64	0,39	0,0	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>480</b>	<b>20,096</b>	<b>14,072</b>	<b>59,980</b>	<b>447</b>	<b>0,25</b>	<b>0,49</b>	<b>16,49</b>	<b>113,82</b>	<b>0,21</b>	<b>418,77</b>	<b>381,53</b>	<b>173,82</b>	<b>176,32</b>	<b>813,19</b>	<b>59,90</b>	<b>29,56</b>	<b>0,0</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>46,731</b>	<b>50,093</b>	<b>183,289</b>	<b>1371</b>	<b>0,84</b>	<b>0,81</b>	<b>56,55</b>	<b>125,86</b>	<b>0,32</b>	<b>639,55</b>	<b>884,50</b>	<b>327,23</b>	<b>185,59</b>	<b>2370,9</b>	<b>270,23</b>	<b>43,09</b>	<b>0,0</b>	

		2 День																			
		Обед																			
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	0,03		
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	1,89		
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03		
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09		
6	Фрикадельки "Деликатесные" с томатным соусом (из горбуши и семги)	397 (21)	160	12,560	6,696	6,253	186	0,13	0,16	7,71	21,52	7,61	33,71	153,77	29,04	1,16	365,65	123,96	27,01		
7	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	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		
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	0,00		
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		
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	0,00		
	<b>Итого за обед:</b>		<b>948</b>	<b>23,929</b>	<b>24,227</b>	<b>125,112</b>	<b>864</b>	<b>0,80</b>	<b>0,44</b>	<b>111,91</b>	<b>97,94</b>	<b>7,73</b>	<b>269,45</b>	<b>511,59</b>	<b>165,28</b>	<b>6,57</b>	<b>1791,58</b>	<b>290,80</b>	<b>33,55</b>		
	<b>Полдник</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (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	0,00		
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,314	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72		
3	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		
4	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00		
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	70	0,490	0,055	13,585	57	0,04	0,03	14,50	0,00	0,00	23,20	15,95	13,05	3,19	403,10	2,55	0,38		
6	Слойка 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	3,46		
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>685</b>	<b>23,491</b>	<b>25,769</b>	<b>72,351</b>	<b>615</b>	<b>0,29</b>	<b>0,71</b>	<b>18,27</b>	<b>63,40</b>	<b>3,64</b>	<b>224,32</b>	<b>444,36</b>	<b>68,33</b>	<b>8,95</b>	<b>801,69</b>	<b>117,48</b>	<b>45,56</b>		
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,420</b>	<b>49,996</b>	<b>197,464</b>	<b>1430</b>	<b>1,09</b>	<b>1,15</b>	<b>130,18</b>	<b>161,33</b>	<b>11,38</b>	<b>493,77</b>	<b>955,95</b>	<b>233,60</b>	<b>15,52</b>	<b>2593,27</b>	<b>408,28</b>	<b>79,10</b>		
	<b>3 День</b>																				
	<b>Обед</b>																				
1	Салат из свежлы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,485	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		
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,814	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		
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)	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		
5	Сердце из говядины в соусе	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)	180	8,363	6,048	41,309	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		
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)	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		

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	3,1
<b>Итого за обед:</b>			993	31,734	36,225	136,530	999	0,80	0,89	23,32	52,40	0,25	331,17	712,22	285,36	14,34	1264,15	312,13	32,2
<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)	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
6	Творог яблочно-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>			575	11,774	13,547	82,165	498	0,14	0,04	30,44	20,00	1,01	146,64	74,88	28,38	1,76	182,83	244,71	0,1
<b>Итого за День:</b>				43,508	49,773	218,695	1497	0,94	0,94	53,76	72,40	1,26	477,81	787,09	313,74	16,10	1446,98	556,84	32,4
<b>4 День</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,5
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,325	9,676	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	Плов из говядины 50/200	403 (12)	250	15,947	17,989	46,382	411	0,25	0,13	1,78	0,03	0,00	31,49	236,50	54,27	2,84	353,58	146,93	11,2
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витюшка"	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
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00
7	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
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	0,00
<b>Итого за обед:</b>			900	26,397	35,675	122,946	918	0,57	0,28	45,92	42,08	0,06	200,37	473,81	128,77	6,46	1178,06	265,78	16,76
<b>Полдник</b>																			
1	Залежанка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,033	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,61	229,16	309,01	202,33	253,76	251,83	83,94	39,39
2	Молоко стуженое 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	0,60
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	3,00
<b>Итого за полдник:</b>			470	26,189	24,001	79,846	640	0,11	0,47	3,56	61,05	0,62	298,11	387,67	216,13	254,89	354,57	95,46	42,99
<b>5 День</b>																			
<b>Обед</b>																			
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	7,63

2	Борщ со свежей капустой и картофелем , сельдереем/1200	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	0,42	
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	Жаркое по-домашнему из говядины	436 (21)	250	14,588	16,183	24,776	303	0,18	0,19	14,32	0,03	0,00	34,73	224,16	51,81	3,40	1026,43	100,32	2,16	
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	
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	
8	Булочка "Ромашка"	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	0,77	73,10	20,67	6,66	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>881</b>	<b>26,585</b>	<b>31,242</b>	<b>117,864</b>	<b>859</b>	<b>0,46</b>	<b>0,40</b>	<b>103,86</b>	<b>22,15</b>	<b>1,20</b>	<b>183,36</b>	<b>494,49</b>	<b>125,18</b>	<b>7,58</b>	<b>1589,27</b>	<b>195,92</b>	<b>16,94</b>	
	<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	14,04	
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	0,88	
3	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт/90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	
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	0,00	
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>565</b>	<b>21,876</b>	<b>21,942</b>	<b>57,545</b>	<b>515</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>38,33</b>	<b>49,75</b>	<b>0,23</b>	<b>455,29</b>	<b>414,49</b>	<b>86,28</b>	<b>2,96</b>	<b>713,48</b>	<b>64,15</b>	<b>15,01</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>48,461</b>	<b>53,183</b>	<b>175,409</b>	<b>1374</b>	<b>0,65</b>	<b>0,76</b>	<b>142,19</b>	<b>71,90</b>	<b>1,43</b>	<b>638,64</b>	<b>908,98</b>	<b>211,45</b>	<b>10,54</b>	<b>2302,75</b>	<b>260,07</b>	<b>31,99</b>	
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>242,304</b>	<b>265,722</b>	<b>977,650</b>	<b>7271</b>	<b>4,20</b>	<b>4,42</b>	<b>432,15</b>	<b>533,83</b>	<b>15,06</b>	<b>2755,59</b>	<b>4437,09</b>	<b>1436,38</b>	<b>489,68</b>	<b>10302,19</b>	<b>1910,19</b>	<b>247,26</b>	
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 День</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из соленых помидор	37 (13)	100	0,930	4,800	3,886	62	0,02	0,02	13,65	0,00	0,00	12,75	37,15	14,25	0,77	230,37	1,44	2,08	
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	Котлета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,06	0,16	0,51	5,95	0,44	46,48	180,06	24,78	2,68	225,18	148,49	7,19	
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,865	4,898	40,301	227	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	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)	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	
9	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,285	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>973</b>	<b>29,378</b>	<b>30,183</b>	<b>127,271</b>	<b>898</b>	<b>0,69</b>	<b>0,37</b>	<b>46,08</b>	<b>32,13</b>	<b>2,90</b>	<b>261,55</b>	<b>607,17</b>	<b>175,59</b>	<b>8,62</b>	<b>1290,15</b>	<b>337,89</b>	<b>20,36</b>	
	<b>Полдник</b>																			
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	3,78	

2	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	160	20,483	16,257	42,488	398	0,08	0,29	0,33	10,94	0,76	419,14	360,29	92,39	85,70	164,24	6,30	22,
3	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	шт/73	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,88	361,40	2,29	0,
	<b>Итого за полдник:</b>		490	26,113	21,166	75,355	596	0,29	0,56	14,44	116,62	0,76	693,11	544,81	130,98	88,91	775,47	25,61	26,
	<b>Итого за День:</b>			55,285	51,329	201,233	1488	0,99	0,93	52,42	148,75	3,66	965,19	7143,07	305,75	97,37	1975,7	363,51	46,
	<b>2 День</b>																		
	<b>Обед</b>																		
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным *	акт (25)	100	0,817	9,480	5,579	111	0,03	0,03	4,20	0,00	0,00	25,77	34,40	16,26	0,68	144,30	44,11	3,2,
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	250	1,495	3,796	8,715	75	0,06	0,05	17,50	0,02	0,00	24,11	41,65	17,76	0,77	320,89	55,94	1,2,
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	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	0,0,
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	200	13,960	20,659	35,407	383	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,0,
6	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,
7	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,
8	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,2	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	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	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	10,9

	<b>Итого за обед:</b>		893,5	25,577	41,361	108,401	908	0,23	0,19	27,46	13,06	0,16	154,86	233,76	103,61	55,38	688,27	263,65	15,9,
	<b>Полдник</b>																		
1	Лицца "Морская" с семгой, сыром, томатом, огурцом	(25)	120	11,308	14,810	30,387	300	0,09	0,12	2,57	5,11	2,55	183,79	188,98	27,74	1,17	234,48	59,15	14,30
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)	шт/70	0,473	0,132	5,019	23	0,04	0,02	26,80	0,00	0,00	24,50	11,90	7,70	0,07	108,50	0,18	0,06
	<b>Итого за полдник:</b>		400	11,940	14,941	44,148	359	0,13	0,14	29,21	5,11	2,55	212,91	208,05	39,27	1,98	342,98	59,33	14,30
	<b>Итого за День:</b>			37,516	56,303	152,549	1267	0,36	0,32	56,67	18,16	2,71	367,76	441,82	142,87	57,36	1031,2	322,98	30,30
	<b>3 День</b>																		
	<b>Обед</b>																		
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	24,63	46,48	16,47	0,72	221,30	83,72	4,25
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	Говядина в кисло-сладком соусе 60/60	442 (21)	120	15,801	18,275	9,747	267	0,07	0,13	2,21	0,00	0,00	23,28	194,84	30,48	3,11	356,83	91,01	1,65
4	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	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
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00
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	Хлеб пшеничный	(25)	30	2,003	0,451	13,221	65	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	53,10	28,50	6,90	0,48	41,10	1,20	1,4
<b>Итого за обед:</b>			950	31,352	38,494	108,479	906	0,67	0,42	25,33	27,14	0,21	211,49	630,68	250,26	12,18	1279,9	292,35	12,1
<b>Полдник</b>																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,957	363	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	183,23	227,04	168,10	51,97	33,6
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	0,0
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	0,8
4	Крепитель "Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,5
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт/105	0,355	0,039	9,837	41	0,03	0,02	10,50	0,00	0,00	16,80	11,55	9,45	2,31	291,90	1,85	0,2
<b>Итого за полдник:</b>			585	28,015	19,931	107,328	721	0,17	0,42	11,10	33,78	0,48	281,82	424,93	228,25	231,23	672,20	65,22	39,5
<b>Итого за День:</b>				59,367	58,425	215,807	1627	0,84	0,84	36,43	60,92	0,69	493,31	1055,61	478,51	243,40	1952,1	957,57	51,6
<b>4 День</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из соевых отрощов	37 (13)	100	0,725	4,800	2,492	56	0,02	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61	140,46	1,44	1,5
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	0,4
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	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,5
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,525	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,4
6	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
7	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витюшка"	(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
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
9	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	3,600
<b>Итого за обед:</b>			952	22,537	29,161	112,093	801	0,59	0,36	35,81	30,44	0,14	255,51	533,02	162,38	8,72	1918,1	131,52	8,900
<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)	200	17,730	23,366	3,406	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26
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	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>			665	29,773	31,296	65,355	662	0,31	0,99	14,01	76,54	3,49	352,09	576,14	79,74	6,59	663,11	124,72	52,06
<b>Итого за День:</b>				52,310	60,457	177,448	1463	0,90	1,35	49,82	106,98	3,63	607,61	1109,16	242,12	15,31	2581,2	256,24	60,96

5 День																				
Обед																				
1	Винегрет овощной с капустой квашеной	71 (21)	100	1,249	9,537	6,763	118	0,04	0,03	12,98	0,00	0,00	33,68	40,32	17,61	0,75	267,84	64,44	3,2	
2	Суп картофельный с семгой 20/250	(25)	270	6,094	3,898	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	8,5	
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	Гуляш из куриной 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	14,6	
5	Рис припущенный с овощами	466 (12)	180	3,713	6,063	41,652	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,06	31,19	0,76	78,38	126,67	9,0	
6	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,1	
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	0,0	
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	3,6	
<b>Итого за обед:</b>			<b>936</b>	<b>27,014</b>	<b>25,621</b>	<b>113,845</b>	<b>794</b>	<b>0,64</b>	<b>0,25</b>	<b>36,54</b>	<b>38,27</b>	<b>3,04</b>	<b>191,80</b>	<b>484,23</b>	<b>137,55</b>	<b>6,14</b>	<b>1503,3</b>	<b>270,35</b>	<b>39,4</b>	
<b>Полдник</b>																				
1	Паштетник 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	17,6	
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	0,0	
3	Фрукты свежие(апельсин)	(12)	1шт/205	1,559	0,385	16,462	76	0,08	0,06	123,00	0,00	0,00	69,70	47,15	26,65	0,61	403,85	3,61	0,9	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>605</b>	<b>21,004</b>	<b>16,089</b>	<b>66,839</b>	<b>496</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>123,74</b>	<b>70,02</b>	<b>0,11</b>	<b>436,26</b>	<b>267,29</b>	<b>176,43</b>	<b>313,22</b>	<b>563,35</b>	<b>79,14</b>	<b>18,5</b>	
<b>Итого за День:</b>				<b>48,018</b>	<b>41,710</b>	<b>180,684</b>	<b>1290</b>	<b>0,85</b>	<b>0,48</b>	<b>160,28</b>	<b>108,29</b>	<b>3,15</b>	<b>628,05</b>	<b>751,52</b>	<b>313,97</b>	<b>319,37</b>	<b>2068,7</b>	<b>349,49</b>	<b>57,9</b>	
<b>Итого за неделю:</b>				<b>252,497</b>	<b>268,223</b>	<b>927,721</b>	<b>7135</b>	<b>3,95</b>	<b>3,93</b>	<b>355,62</b>	<b>443,10</b>	<b>13,85</b>	<b>3061,9</b>	<b>4501,17</b>	<b>1483,2</b>	<b>732,80</b>	<b>9609,1</b>	<b>1649,7</b>	<b>247,7</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>49,48</b>	<b>53,39</b>	<b>190,54</b>	<b>1441</b>	<b>0,81</b>	<b>0,84</b>	<b>78,78</b>	<b>97,69</b>	<b>2,89</b>	<b>581,75</b>	<b>893,83</b>	<b>291,96</b>	<b>122,25</b>	<b>1991,1</b>	<b>356,00</b>	<b>49,5</b>	
<b>Всего: 14406 : 10 = 1441 ккал</b>																				
<b>Всего: 494,801 : 10 = 49,480 грамм белка</b>																				
<b>Всего: 533,945 : 10 = 53,395 грамм жира</b>																				
<b>Всего: 1905,371 : 10 = 190,537 грамм углеводов</b>																				
<b>Всего: 8,14 : 10 = 0,81 мг витамина В1</b>																				
<b>Всего: 8,36 : 10 = 0,84 мг витамина В2</b>																				
<b>Всего: 787,77 : 10 = 78,78 мг витамина С</b>																				
<b>Всего: 976,93 : 10 = 97,69 мг витамина А (рет.эв.)</b>																				
<b>Всего: 28,91 : 10 = 2,89 мкг витамина Д</b>																				
<b>Всего: 5817,52 : 10 = 581,75 мг кальция</b>																				
<b>Всего: 8938,26 : 10 = 893,83 мг фосфора</b>																				
<b>Всего: 2919,61 : 10 = 291,96 мг магния</b>																				
<b>Всего: 1222,48 : 10 = 122,25 мг железа</b>																				
<b>Всего: 19911,43 : 10 = 1991,14 мг калия</b>																				

Всего: 3559,97 : 10 = 356,00 мкг йода \* в том числе количество йода переходящее в воду при кулинарной обработке (варке)  
Всего: 494,97 : 10 = 49,50 мкг селена  
Всего: 2703,11 : 10 = 270,31 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.