

ОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-2"

М.Д. Мискин

2022 г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед) для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1 смены) общеобразовательных школ на зимний период 2022 г. стоимостью 350 руб (субвенция)

№	Наименование блюда	СРЕ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	J	Se	F	
1 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Бутерброд с сыром на батоне	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00	
2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	(21)	210	6,039	8,512	31,310	226	0,15	0,17	1,31	122,66	0,11	143,16	199,88	37,32	2,00	228,21	48,50	30,11	20,4	
3	Какао-напиток "Несвик" на молоке натуральном	(12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,22	0,30	2,79	176,30	0,00	287,70	195,65	30,91	0,40	301,00	19,35	4,30	43,0	
4	Фрукты свежие	(12)	1 шт	0,456	0,381	13,293	58	0,03	0,04	6,75	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	3,10	209,25	1,19	0,12	11,8	
Итого за завтрак:																					
Обед																					
1	Помидоры соленые порционными	Т/24 (12)	70	0,651	0,066	2,342	13	0,01	0,01	10,50	0,00	0,00	7,00	24,50	10,50	0,56	176,40	0,00	0,42	0,00	
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	16,973	118	0,25	0,09	11,80	20,03	0,06	32,72	89,22	35,29	2,05	475,50	24,14	2,86	30,9	
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,66	7,48	0,92	104,50	81,12	0,00	19,8	
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	0,5	
5	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,11	0,11	0,90	0,00	0,00	55,03	180,58	29,61	2,95	255,38	148,64	2,65	47,0	
6	Рagu из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,11	0,08	28,82	0,00	0,00	35,11	70,73	32,00	1,11	487,26	24,11	2,53	38,9	
7	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	0,3	
8	Напиток из клубники свкл с "Виташкой"	(25)	200	0,254	0,132	24,194	99	0,01	0,00	29,00	0,03	0,00	16,60	9,95	7,20	0,54	39,51	0,35	0,14	6,3	
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	0,00	0,00	
10	Ватрушка с брусничкой	695 (12)	75	3,705	2,145	32,739	165	0,04	0,03	3,07	0,05	0,08	18,33	45,82	9,01	0,80	72,04	24,47	3,89	11,3	
Итого за обед:			890	29,288	30,058	113,205	840	0,64	0,39	89,08	20,11	0,13	210,17	635,11	148,99	9,77	1684,3	302,94	12,64	155,2	

Итого за день:													49,192	51,483	192,223	1429	1,06	1,02	100,15	319,13	0,57	966,68	1132,24	249,92	15,49	2452,80	371,98	51,47	230,														
2 День																																											
Завтрак																																											
1	Зеленый горошек порциями		T/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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
2	Омлет натуральный		340 (21)	160	13,399	17,111	2,651	218	0,10	0,61	1,33	68,39	2,77	129,34	279,09	20,91	3,19	236,78	88,20	37,93	75,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
3	Чай с сахаром		(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	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		(21)	1 шт	1,749	0,432	18,470	85	0,09	0,07	138,00	0,00	0,00	78,20	52,90	29,90	0,69	453,10	4,05	1,01	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
6	Слойка детская		(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,05	0,05	0,16	20,17	0,18	27,53	58,77	9,21	0,68	79,79	20,34	3,94	11,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
Итого за завтрак:													730	21,401	21,870	589	0,37	0,76	142,58	88,56	2,95	270,32	465,61	85,12	6,37	856,38	112,59	42,87	121,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																																											
1	Перец сладкий порциями		(12)	40	0,439	0,038	1,874	10	0,03	0,04	80,00	0,00	0,00	3,20	6,40	2,80	0,20	65,20	1,20	0,04	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой		132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,11	0,07	16,84	20,03	0,06	24,05	74,46	26,30	1,03	486,95	63,54	2,15	29,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
3	Говядина отварная(на супе)		(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,66	7,48	0,92	104,50	81,12	0,00	19,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
4	Сметана		(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	11,60	0,89	0,04	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
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	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
6	Фрикадельки "Деликатесные" с томатным соусом (из горбуши и семги)		397 (21)	145	10,977	6,070	4,166	115	0,15	0,15	4,67	32,54	6,85	30,77	152,29	25,09	0,96	303,51	108,24	27,66	262,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
7	Рис прилушанный с овощами		(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,22	0,03	1,13	18,00	0,05	20,32	90,09	29,88	0,72	78,69	119,95	8,59	32,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
10	Хлебшук 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
11	Мучное- кондитерское изделие без крема		(0)	50	3,228	6,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	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 обед:													926	27,696	26,915	126,955	857	0,89	0,40	126,68	140,56	6,95	221,73	521,93	157,75	6,49	1194,50	379,56	42,11	349,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:													49,097	45,764	202,529	1446	1,26	1,15	268,26	229,13	9,90	492,04	987,54	242,87	12,86	2047,80	492,15	84,98	470,80	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	
3 День																																											
Завтрак																																											
1	Фрикадельки " Нежные"		(25)	90	10,258	13,873	9,071	202	0,16	0,14	2,18	15,85	0,11	40,36	156,08	21,34	1,87	268,78	21,44	3,11	46,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
2	Соус "Солнечный"		(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,01	0,01	0,36	5,45	0,02	3,70	5,66	2,70	0,09	15,40	12,17	0,12	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
3	Пюре картофельное		520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,16	0,13	25,94	39,45	0,06	49,37	98,12	32,92	1,27	761,53	97,14	0,85	43,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком		(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,07	0,65	41,00	0,00	60,30	45,50	6,50	0,12	70,00	4,50	1,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
6	Печенье		(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													

7	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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	132,
Итого за завтрак:			625	17,156	26,056	73,782	598	0,49	0,39	67,13	101,75	0,18	212,73	370,36	88,87	4,19	1327,7	135,51	5,17	235,
Обед																				
1	Икра свекольная	78 (21)	80	1,217	5,362	8,018	85	0,03	0,03	11,47	0,00	0,00	32,90	41,27	19,96	1,20	276,51	53,20	2,49	19,
2	Шп из свежей капусты с картофелем, свежими овощами	124 (21)	250	1,427	3,340	7,114	64	0,06	0,06	45,70	20,03	0,06	36,05	45,10	21,01	0,81	332,17	23,10	0,33	21,
3	Говядина отварная(на супе)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,66	7,48	0,92	104,50	81,12	0,00	19,1,
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,01	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01	5,80	0,45	0,02	0,1,
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	0,1,
6	Гуляш из куриной грудки с черносливом	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,07	0,02	3,66	0,03	0,00	29,47	130,53	29,32	1,48	403,35	64,92	17,60	95,2,
7	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,425	211	0,30	0,14	0,00	21,00	0,06	20,64	209,21	138,93	4,70	264,84	61,35	3,93	16,6,
8	Напиток клюквенно-брусничный	(25)	200	0,119	0,072	14,317	58	0,00	0,00	3,75	0,00	0,00	5,33	3,38	2,75	0,17	23,60	0,01	0,01	1,1,
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	0,00	0,0,
10	Рулет с маком	(25)	50	3,459	4,876	25,180	158	0,03	0,02	0,01	11,44	0,08	118,43	90,27	33,99	1,10	40,16	13,14	2,43	7,7,
Итого за обед:			888	31,309	30,653	110,930	845	0,61	0,35	67,62	67,49	0,20	288,14	635,26	270,39	11,18	1517,9	297,36	26,90	182,4,
Итого за день:				48,465	56,709	184,712	1443	1,10	0,74	134,75	159,24	0,38	500,88	1005,62	359,26	15,38	2845,6	432,87	32,07	417,4,
4 День																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,525	299	0,07	0,35	5,09	31,29	0,45	185,31	266,39	174,42	218,76	227,56	71,54	33,57	42,6,
2	Молоко гущеное порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265	82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,6,
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,0,
4	Булочка Домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,03	0,01	0,00	0,03	0,02	7,17	26,82	4,77	0,39	36,70	11,03	3,40	9,0,
5	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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	9,1,
Итого за завтрак:			555	21,445	20,195	85,170	608	0,17	0,50	19,20	76,32	0,47	301,02	375,76	202,54	222,92	715,65	87,11	38,06	69,4,
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	64 (13)	80	1,283	3,096	6,036	57	0,03	0,02	17,79	0,00	0,00	30,16	29,77	12,55	0,48	182,56	1,86	1,00	7,3,
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	250	1,495	3,796	8,715	75	0,09	0,06	43,75	0,03	0,00	27,40	47,87	20,42	0,89	386,61	63,56	1,58	24,0,
3	Говядина отварная(на супе)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,66	7,48	0,92	104,50	81,12	0,00	19,8,
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	11,60	0,89	0,04	1,6,
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	0,5,
6	Лгов из говядины	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,27	0,15	3,51	0,03	0,00	23,31	240,50	51,23	2,94	387,80	67,76	9,94	87,0,
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витощка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	18,20	0,03	0,00	7,84	5,81	2,86	0,10	43,34	0,39	0,10	3,2,
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	0,0,

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
10	Зефир	(12)	40	0,270	0,038	30,516	123	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	4,80	2,40	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		863	25,747	30,013	121,723	860	0,61	0,34	86,30	10,08	0,00	212,04	513,00	133,53	7,59	1264,1	222,25	16,35
	Итого за день:			47,192	50,148	206,893	1468	0,78	0,85	105,49	86,40	0,47	513,07	888,76	336,07	230,51	1979,8	309,36	54,41
	5 День																		
	Завтрак																		
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	80	2,035	3,422	9,294	76	0,10	0,11	95,82	0,00	0,00	34,47	54,01	31,17	1,32	422,68	51,48	1,49
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	90	10,244	9,206	9,180	161	0,10	0,05	1,20	37,97	0,13	54,92	138,02	22,37	1,56	220,79	29,90	13,98
3	Макаронные изделия отварные с кукурузой 120/30	(21)	150	4,434	3,225	30,704	170	0,08	0,02	1,44	16,80	0,05	20,17	91,12	22,04	0,84	94,98	80,72	0,04
4	Кофейный напиток с молоком	(26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,08	0,65	41,15	0,00	67,87	84,14	31,58	1,44	157,93	4,50	1,00
5	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
	Итого за завтрак:		580	21,102	18,020	82,530	577	0,47	0,29	99,11	95,92	0,17	225,44	463,30	135,95	6,65	1010,3	166,60	16,51
	Обед																		
1	Сельдь с луком 20/10/5 с заправкой	(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	(21)	250	1,388	3,210	10,980	78	0,05	0,05	18,64	20,03	0,06	40,97	52,52	24,81	1,18	354,16	78,93	0,51
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	7,68	46,24	5,61	0,69	78,38	60,84	0,00
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	11,60	0,89	0,04
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	Жаркое по-домашнему из говядины	(21)	200	13,859	15,010	18,582	265	0,20	0,21	26,85	0,04	0,00	31,84	230,48	49,04	3,47	991,90	91,89	1,94
7	Напиток из плодов шиповника	(21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,36	3,40	3,40	0,64	10,00	0,20	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	Пирог манный	(0)	80	3,800	5,681	32,644	197	0,05	0,08	0,20	36,82	0,27	32,90	59,20	8,15	0,66	76,37	4,01	4,09
	Итого за обед:		853	28,201	31,628	100,094	798	0,52	0,51	249,74	70,88	1,26	208,72	556,63	132,23	8,50	1706,9	241,32	14,29
	Итого за день:			49,304	49,648	182,624	1375	0,99	0,80	348,84	166,80	1,44	434,16	1019,93	268,18	15,16	2717,3	407,92	30,80
	2 неделя																		
	1 День																		
	Завтрак																		
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	(12)	205	2,036	3,515	25,567	142	0,13	0,04	0,16	30,39	0,06	23,94	60,23	17,34	0,40	49,96	54,01	4,89
2	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	(12)	200	5,191	4,860	20,668	147	0,22	0,30	2,79	176,30	0,00	287,70	195,65	30,91	0,40	301,00	19,35	4,30

3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,555	249	0,07	0,21	0,33	11,29	0,48	292,32	250,94	60,49	53,68	118,17	4,18	15,20	2
4	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,473	0,395	13,786	61	0,03	0,04	7,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	217,00	1,23	0,13	1	1
Итого за завтрак:																				
		645		20,502	18,931	86,595	659	0,45	0,59	10,29	217,98	0,53	630,56	529,22	126,54	57,70	686,12	78,77	24,51	9
Обед																				
1	Салат из соевых орехов	37 (13)	70	0,508	3,360	1,745	39	0,02	0,01	3,88	0,00	0,00	16,30	19,77	9,41	0,42	98,32	1,00	1,11	
2	Уха с семгой, картофелем, пшеном	181 (25)	270	5,419	3,411	16,295	118	0,18	0,11	16,46	18,42	2,39	22,68	114,31	30,82	1,19	552,89	73,97	8,07	11
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	Биточки по-белоруски	467 (21)	90	14,984	17,824	1,630	227	0,07	0,20	1,52	13,32	0,20	45,39	213,82	25,67	2,90	356,81	105,81	4,75	7
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,907	33,584	189	0,09	0,03	0,00	21,00	0,06	23,34	95,15	27,55	0,90	118,73	100,90	0,05	14
6	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	3,72	0,00	0,00	3,51	6,34	4,26	0,20	73,19	11,97	0,30	0
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	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	0,00	0
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	0
Итого за обед:																				
		871		29,271	29,971	104,433	805	0,68	0,41	48,59	62,74	2,64	235,04	580,02	158,01	7,86	1341,0	300,28	17,92	207
Итого за день:																				
				49,772	48,902	191,028	1403	1,13	1,00	58,88	270,71	3,18	865,60	1109,24	283,55	65,55	2027,1	379,05	42,43	300,
2 День																				
Завтрак																				
1	Тертелеги "Сочные" из горбуши и семги в соусе	332 (12)	150	10,835	10,779	11,880	188	0,17	0,12	4,78	22,07	6,46	25,58	147,69	27,40	0,86	303,98	89,98	28,36	258,9
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,16	0,13	25,94	39,45	0,06	49,37	98,12	32,92	1,27	761,53	97,14	0,85	43,1
3	Чай с лимоном	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	5,24	0,89	11,41	0,01	0,02	0,6
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	0,00
5	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
6	Фрукты свежие	(21)	1 шт	0,710	0,197	7,529	35	0,06	0,03	39,90	0,00	0,00	36,75	17,85	11,55	0,10	162,75	0,27	0,09	138,9
Итого за завтрак:																				
		677		16,618	21,114	73,730	551	0,48	0,29	73,52	61,52	6,52	143,75	321,46	91,51	3,88	1296,6	187,40	29,33	442,1
Обед																				
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным	(25)	60	0,490	5,688	3,347	67	0,02	0,02	3,60	0,00	0,00	16,39	22,17	10,69	0,44	96,53	26,64	1,97	15,7
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	250	1,495	3,796	8,715	75	0,09	0,06	43,75	0,03	0,00	27,40	47,87	20,42	0,89	386,61	63,56	1,58	24,0
3	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,50	0,01	0,00	5,74	40,77	4,92	0,34	93,29	25,17	5,67	32,2
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,89	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	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	0,05	0,14
6	Напиток "Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	4,89	3,27	2,07	0,17	14,03	0,00	0,01	0,53
7	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	0,01	0,53
8	Ватрушка с творогом	741 (21)	75	7,667	4,214	28,411	182	0,06	0,11	0,16	0,07	0,13	57,46	104,81	51,82	60,43	87,57	27,29	12,40	20,82

9	Пельмени "Сытные" отварные	661 (12)	150	12,024	13,491	27,354	279	0,23	0,13	0,62	0,07	0,14	37,16	161,74	23,45	2,17	254,53	200,88	4,63	4
Итого за обед:			793	27,236	31,419	90,884	755	0,51	0,34	54,79	20,17	0,33	180,93	432,92	129,87	65,25	1000,9	343,60	26,40	13
Итого за День:				43,854	52,532	164,613	1307	0,99	0,63	128,31	81,69	6,85	324,68	754,38	221,38	69,13	2297,5	531,00	55,72	57
3 День																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	150	16,511	9,293	30,717	273	0,10	0,29	0,50	11,32	0,29	164,14	258,61	157,96	195,73	151,89	44,30	28,85	34
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,01	0,17	0,00	0,00	4,33	6,34	3,04	0,15	47,02	0,00	0,00	10
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,08	0,65	41,15	0,00	67,87	84,14	31,58	1,44	157,93	4,50	1,00	10
4	Кеж Столичный	1 (25)	50	2,646	7,531	27,399	188	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31
5	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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	8
Итого за завтрак:			550	21,936	18,658	97,941	647	0,20	0,46	13,36	95,84	0,60	275,74	411,99	211,91	200,78	817,73	54,54	34,06	88
Обед																				
1	Салат мясной с говядиной с маслом	79 (25)	100	5,105	4,642	6,811	125	0,08	0,11	10,29	0,04	0,22	22,83	93,62	20,26	1,42	366,66	59,20	4,66	34
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,814	68	0,06	0,06	30,61	20,03	0,06	36,29	47,04	20,91	0,78	370,57	23,51	0,35	22
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,01	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01	5,80	0,45	0,02	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	0,09	0,9
5	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,08	0,14	4,60	0,00	0,00	22,05	186,63	29,20	2,98	358,26	86,19	1,56	57,8
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,14	0,00	21,00	0,06	23,39	209,66	139,01	4,72	264,76	90,92	3,93	16,0
7	Напиток брусничный	(25)	200	0,139	0,103	22,621	92	0,00	0,01	3,75	0,00	0,00	6,97	4,00	1,75	0,17	22,50	0,00	0,00	0,0
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	0,0
Итого за обед:			868	29,122	29,466	102,165	826	0,70	0,50	52,27	46,06	0,33	170,62	642,79	242,49	11,62	1512,6	260,33	10,62	132,3
Итого за День:				51,058	48,124	200,106	1474	0,90	0,96	65,64	141,90	0,93	446,36	1054,77	454,40	212,40	2330,3	314,88	44,67	220,8
4 День																				
Завтрак																				
1	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,03	0,03	30,00	0,00	0,00	12,41	23,85	12,13	0,41	92,15	28,15	0,75	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,554	221	0,09	0,57	1,24	64,11	2,59	119,68	261,33	19,51	2,98	221,95	65,80	35,56	70,72
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
4	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
5	Йогурт	(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	0,00
6	Фрукты свежие	(21)	1/2 шт	1,394	0,000	23,556	100	0,06	0,06	11,00	0,00	0,00	8,80	30,80	46,20	0,66	382,80	1,10	0,00	1,10
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	0,00

Итого за завтрак:														
Обед														
1	Оладьи соленые порциями													
		T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975								
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,167	80	0,05	0,05	20,03	20,03	0,06	36,21	50,54
3	Говядина отварная(на супе)	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	7,68	46,24
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
5	Бифштекс рубленый "Аппетитный"	(25)	90	16,862	20,694	2,639	264	0,12	0,17	0,60	0,00	0,00	25,06	221,13
6	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,18	0,11	30,00	21,00	0,06	19,94	89,33
7	Соус "Ликантный"	(25)	30	0,315	1,622	2,231	25	0,01	0,00	1,92	2,56	0,01	4,76	7,60
8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витоша"	(25)	200	0,367	0,051	22,786	93	0,00	0,02	5,77	0,03	0,00	18,07	30,32
9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00
10	Хлебешек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60
Итого за обед:														
			877	28,933	33,112	93,750	789	0,65	0,48	63,32	43,62	0,12	246,79	613,01
Итого за день:														
				52,807	54,838	158,348	1338	0,95	1,34	106,41	132,73	2,72	585,68	1098,99
5 День														
Завтрак														
1	Перец сладкий порциями	(12)	25	0,275	0,023	1,171	6	0,02	0,02	50,00	0,00	0,00	2,00	4,00
2	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,24	1,59	26,46	5904,0	0,00	26,86	248,81
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,02	0,00	4,96	0,00	0,00	4,68	8,45
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,933	33,584	189	0,09	0,03	0,00	21,18	0,06	23,74	95,25
5	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,07	0,65	41,00	0,00	60,30	45,50
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
7	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00
Итого за завтрак:														
			635	18,719	23,184	77,121	592	0,50	1,76	92,07	5966,1	0,06	157,58	461,00
Обед														
1	Винегрет овощной с капустой квашеной	71 (21)	80	0,999	7,630	5,410	94	0,04	0,03	13,36	0,00	0,00	27,94	34,76
2	Суп картофельный с семгой	(25)	275	6,207	3,960	17,337	130	0,21	0,16	24,37	22,55	2,98	27,37	134,11
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
4	Гуляш из куринной грудки в яблочно-томатном соусе	(0)	125	13,195	5,629	12,746	154	0,10	0,02	7,13	20,04	0,06	21,66	134,75
5	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	195	0,22	0,03	1,13	18,00	0,05	20,33	90,09

6 Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	3,75	0,00	0,00	9,61	7,50	6,50	0,39	64,00	0,50	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 Хлеб/булеч 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	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед:		923	27,074	23,284	119,899	797	0,77	0,29	52,73	61,19	3,09	205,69	528,50	149,96	7,16	1726,1	262,76	41,64	30
Итого за День:			45,793	46,468	197,020	1389	1,27	2,06	144,80	6027,3	3,14	363,27	989,50	237,78	16,84	2655,4	506,04	76,02	52
Всего: 14104 : 10 = 1410 ккал																			
Всего: 466,535 : 10 = 46,653 грамм белка																			
Всего: 474,831 : 10 = 47,483 грамм жира																			
Всего: 1990,095 : 10 = 199,010 грамм углеводов																			
Всего: 10,43 : 10 = 1,04 мг витамина В1																			
Всего: 10,55 : 10 = 1,05 мг витамина В2																			
Всего: 1461,55 : 10 = 146,15 мг витамина С																			
Всего: 7615,10 : 10 = 761,51 мг витамина А																			
Всего: 29,59 : 10 = 2,96 мкг витамина D																			
Всего: 6472,41 : 10 = 647,24 мг кальция																			
Всего: 10040,96 : 10 = 1004,10 мг фосфора																			
Всего: 2931,22 : 10 = 293,12 мг магния																			
Всего: 668,68 : 10 = 66,87 мг железа																			
Всего: 24490,23 : 10 = 2449,02 мг калия																			
Всего: 0,61 : 10 = 0,061 мг йода																			
Всего: 0,517 : 10 = 0,052 мг селена																			
Всего: 3,452 : 10 = 0,345 мг фтора																			

КОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ:
технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур Блюда и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур Блюда и кул.изделий для ПОП 1994г