

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № 19

« 19 » \_\_\_\_\_ 2022 г.

*Рахмеева*



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



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КШ-2"  
М.Д. Мискин  
2022

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углева.		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	J	Se					
1	Сыр порцирами	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,2					
2	Каша ячневая м. олочная жидкая м/н без сахара 150/5	248 (5)	155	4,443	5,572	22,267	157	0,10	0,14	0,99	82,73	0,06	121,42	174,91	25,21	0,72	170,01	54,19	12,7					
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	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	1,0					
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	220 шт	0,744	0,620	21,663	95	0,04	0,07	11,00	0,00	0,00	41,80	35,20	26,40	5,06	341,00	1,94	0,2					
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,5					
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>15,709</b>	<b>17,825</b>	<b>66,090</b>	<b>488</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>12,85</b>	<b>123,94</b>	<b>0,39</b>	<b>537,66</b>	<b>512,01</b>	<b>112,45</b>	<b>8,15</b>	<b>762,02</b>	<b>61,63</b>	<b>20,7</b>					
	<b>Завтрак 2</b>																							
1	Сок томатный т/л 1/200 (1 шт)	(12)	200	0,000	0,000	9,560	38	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				
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>200</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>9,560</b>	<b>38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
	<b>Обед</b>																							
1	Помидоры соленые порциями	T/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					
2	Сул 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					
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					
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	Рагу 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					
6	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком.	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,12	0,13	1,00	0,00	0,00	61,14	200,64	32,90	3,28	283,76	165,15	2,95					
7	Отвар шиповника без сахара	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,00	3,40	3,40	0,60	10,00	0,20	0,00					



8	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3.118	4.705	21.725	142	0.14	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	13.15	75.51	25.53	1.44	126.18	2.01	5	
	<b>Итого за обед:</b>		853	28.926	33.917	72.064	709	0.67	0.45	255.11	20.03	0.06	178.05	528.45	149.19	10.02	1673.6	296.80	13		
	<b>Итого за День:</b>			44.634	51.742	147.713	1235	0.92	0.86	267.97	143.97	0.44	715.72	1040.46	261.64	18.17	2435.6	358.43	34		
	<b>2 День</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Омлет из яичных белков с цветной капустой	298 (5)	180	11.702	12.781	4.298	179	0.13	0.51	43.01	44.23	2.02	109.16	237.24	25.68	3.16	303.34	22.17	28		
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0.159	0.000	0.060	1	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	4.95	8.25	4.40	0.82	0.00	0.00	0.		
3	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1.559	2.353	10.862	71	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	6.58	37.76	12.76	0.72	63.09	1.00	2.		
4	Фрукты свежие ( апельсин)	(21)	230шт	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.		
	<b>Итого за завтрак:</b>		640	15.169	15.566	33.690	336	0.30	0.60	181.11	44.23	2.02	198.89	336.14	72.74	5.39	819.53	27.22	31.1		
	<b>Завтрак 2</b>																				
1	Сок томатный т/л 1/200 ( 1 шт.)	(12)	200	0.000	0.000	9.560	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		200	0.000	0.000	9.560	38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	
	<b>Обед</b>																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0.659	0.056	2.811	14	0.05	0.05	120.00	0.00	0.00	4.80	9.60	4.20	0.30	97.80	1.80	0.0		
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	24.06	74.46	26.30	1.03	486.95	63.54	2.1		
3	Говядина отварная(на супа)	(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	0.0		
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	0.0		
5	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	0.0		
6	Фрикадельки рыбные из трески	3.4 (32)	100	10.518	1.269	0.057	54	0.07	0.09	0.81	7.56	0.96	25.73	176.54	23.82	0.63	269.22	120.55	20.1		
7	Каша перловая рассыпчатая 1/150	463 (12)	150	3.612	3.589	28.198	160	0.06	0.03	0.00	21.00	0.06	25.03	159.16	19.70	0.92	84.83	57.36	18.0		
8	Напиток из яблок и клюквы без сахара	(25)	200	0.090	0.025	21.950	88	0.01	0.00	3.15	0.00	0.00	3.78	2.77	3.02	0.35	47.47	0.23	0.0		
9	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3.118	4.705	21.725	142	0.14	0.03	0.00	0.00	0.00	13.15	75.51	25.53	1.44	126.18	2.01	5.0		
	<b>Итого за обед:</b>		846	24.698	17.827	89.686	618	0.46	0.35	141.82	53.59	1.07	113.43	563.68	111.21	5.62	1226.1	327.07	45.56		
	<b>Итого за День:</b>			39.867	33.393	132.936	992	0.76	0.94	322.93	97.82	3.10	312.32	899.83	183.95	11.01	2045.6	354.29	77.13		
	<b>3 День</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (25)	90	9.539	4.237	11.445	122	0.22	1.34	23.23	4944.6	0.00	30.75	205.36	16.77	5.10	276.74	40.70	25.04		
2	Картофель отварной	470 (12)	100	1.714	2.761	15.583	94	0.12	0.07	20.00	14.00	0.04	21.88	61.30	23.66	0.99	569.18	123.27	0.30		



3	Капуста свежая припущенная с маслом	7,8 (32)	50	0,775	1,526	2,181	26	0,02	0,02	24,00	8,00	0,02	27,00	17,32	8,59	0,33	160,54	11,46	0	
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5	
5	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0	
6	Фрукты свежие( мандарин)	(21)	100шт	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>600</b>	<b>15,981</b>	<b>13,417</b>	<b>58,163</b>	<b>417</b>	<b>0,56</b>	<b>1,50</b>	<b>105,33</b>	<b>4966,6</b>	<b>0,06</b>	<b>132,73</b>	<b>384,74</b>	<b>89,95</b>	<b>8,79</b>	<b>1287,6</b>	<b>177,70</b>	<b>30,</b>	
<b>Обед</b>																				
1	Салат из свеклы с сыром ( масло растительное)	50 (28)	90	3,762	16,106	4,892	180	0,02	0,08	6,48	0,03	0,15	161,96	109,42	21,68	1,02	197,61	42,61	6	
2	Щи из свежей капусты с картошкой	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	0,3	
3	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	0,0	
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	Грудки куриные отварные (охла)	(25)	100	21,317	2,606	0,000	109	0,11	0,00	2,52	0,05	0,00	28,68	203,85	24,60	1,72	466,47	125,83	28,3	
6	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	3,5	
7	Напиток брусничный без сахара	(25)	200	0,139	0,103	1,783	9	0,00	0,01	3,75	0,00	0,00	6,25	4,00	1,75	0,10	22,50	0,00	0,0	
8	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5,0	
<b>Итого за обед:</b>			<b>863</b>	<b>37,059</b>	<b>33,244</b>	<b>71,132</b>	<b>732</b>	<b>0,64</b>	<b>0,33</b>	<b>46,41</b>	<b>51,10</b>	<b>0,26</b>	<b>282,46</b>	<b>657,93</b>	<b>236,40</b>	<b>9,83</b>	<b>1469,8</b>	<b>256,28</b>	<b>44,2</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>53,040</b>	<b>46,661</b>	<b>129,295</b>	<b>1149</b>	<b>1,20</b>	<b>1,82</b>	<b>151,74</b>	<b>5017,7</b>	<b>0,32</b>	<b>415,19</b>	<b>1042,67</b>	<b>326,35</b>	<b>18,61</b>	<b>2757,4</b>	<b>433,97</b>	<b>74,9</b>	
<b>4 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Сырники из творога ( запеченные) без манной крупы	309 (5)	150	21,545	14,799	36,465	365	0,08	0,40	0,72	5,11	0,26	238,07	328,06	225,98	297,42	188,53	73,71	44,5	
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,0	
3	Фрукты свежие ( груша)	(12)	130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>480</b>	<b>22,144</b>	<b>15,166</b>	<b>49,326</b>	<b>422</b>	<b>0,11</b>	<b>0,44</b>	<b>7,33</b>	<b>5,11</b>	<b>0,26</b>	<b>267,72</b>	<b>357,11</b>	<b>245,98</b>	<b>301,23</b>	<b>390,03</b>	<b>74,85</b>	<b>44,62</b>	
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Сок томатный т/л 1/200 ( 1 шт.)	(12)	200	0,000	0,000	9,560	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>200</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>9,560</b>	<b>38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																				
1	Салат из морской капусты с рыбными белками	(25)	80	1,979	4,882	2,437	62	0,03	0,08	3,38	0,06	0,35	23,38	50,72	6,78	0,70	79,91	52,23	6,22	
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,649	70	0,09	0,06	21,32	17,03	0,05	28,65	53,70	21,91	0,83	390,99	63,04	0,30	
3	Фрикадельки мясные (говядина) для первого блюда	154 (21)	25	4,440	3,966	0,191	54	0,02	0,05	0,26	0,01	0,04	6,28	59,24	6,97	0,85	100,13	22,20	0,62	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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	



5	Сметана	(1)	0	0,000	0,000	0,000	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	0,00	0	
6	Гуляш из отварного мяса 55/75	2,4 (32)	130	13,825	15,724	4,320	214	0,07	0,15	3,66	0,00	0,00	18,10	183,57	24,94	2,71	363,36	47,27	1	1	1	1	1	1	0
7	Каша пшениная рассыпчатая *	463 (12)	150	5,350	4,737	33,670	199	0,24	0,03	0,00	21,00	0,06	29,84	139,80	49,07	1,68	124,48	140,37	1	1	1	1	1	1	0
8	Компот из сухофруктов без сахара	11,6 а (32)	200	0,349	0,017	10,266	43	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	22,20	15,40	6,00	1,20	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0
9	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5	5	5	5	5	5	5
	<b>Итого за обед:</b>		<b>895</b>	<b>30,569</b>	<b>36,906</b>	<b>82,257</b>	<b>783</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>29,02</b>	<b>38,09</b>	<b>0,50</b>	<b>141,61</b>	<b>577,95</b>	<b>141,19</b>	<b>9,42</b>	<b>1185,0</b>	<b>327,13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	5
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,713</b>	<b>52,072</b>	<b>141,143</b>	<b>1244</b>	<b>0,70</b>	<b>0,84</b>	<b>36,34</b>	<b>43,20</b>	<b>0,76</b>	<b>409,33</b>	<b>935,06</b>	<b>387,17</b>	<b>310,65</b>	<b>1575,0</b>	<b>401,98</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	8
	<b>5 День</b>																								
	<b>Завтрак</b>																								
1	Филе цыпленка отварное	(25)	90	19,186	2,345	0,000	98	0,10	0,00	2,27	0,05	0,00	25,81	183,47	22,14	1,55	419,82	113,25	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5
2	Овощи отварные ( капуста цветная, морковь, зеленый горошек с/м)	(25)	150	3,547	5,454	11,948	111	0,16	0,12	56,66	0,00	0,00	62,78	116,29	51,01	1,97	280,29	83,54	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	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	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
5	Яблочные дольки запеченные без сахара	632 (5)	80	0,317	0,033	8,498	36	0,03	0,02	9,97	0,00	0,00	15,95	10,96	8,97	2,19	277,11	1,75	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>26,904</b>	<b>11,963</b>	<b>42,606</b>	<b>386</b>	<b>0,39</b>	<b>0,24</b>	<b>69,55</b>	<b>41,20</b>	<b>0,00</b>	<b>178,99</b>	<b>432,61</b>	<b>126,46</b>	<b>7,88</b>	<b>1198,2</b>	<b>204,05</b>	<b>30,6</b>	<b>30,6</b>	<b>30,6</b>	<b>30,6</b>	<b>30,6</b>	<b>30,6</b>	<b>30,6</b>
	<b>Обед</b>																								
1	Сельдь с луком 20/10/10	83 (12)	40	2,991	11,007	0,784	114	0,01	0,03	1,00	4,00	0,94	19,10	60,00	9,40	0,30	60,50	2,27	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2
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	23,63	1,12	356,66	24,91	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
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	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	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	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
5	Жаркое по-домашнему из говядины 50/120	436 (21)	170	13,444	14,099	14,965	241	0,17	0,19	21,75	0,04	0,00	28,51	214,80	43,10	3,23	890,33	90,41	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55
6	Отвар шиповника без сахара (Д/9,4)	11,14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,00	3,40	3,40	0,60	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5,07	5,07	5,07	5,07	5,07	5,07	5,07
	<b>Итого за обед:</b>		<b>726</b>	<b>21,382</b>	<b>33,798</b>	<b>52,755</b>	<b>601</b>	<b>0,39</b>	<b>0,37</b>	<b>243,80</b>	<b>29,07</b>	<b>1,00</b>	<b>115,61</b>	<b>408,22</b>	<b>106,21</b>	<b>6,72</b>	<b>1412,8</b>	<b>120,26</b>	<b>17,48</b>	<b>17,48</b>	<b>17,48</b>	<b>17,48</b>	<b>17,48</b>	<b>17,48</b>	<b>17,48</b>
	<b>Итого за День:</b>			<b>48,286</b>	<b>45,761</b>	<b>95,361</b>	<b>986</b>	<b>0,78</b>	<b>0,61</b>	<b>313,35</b>	<b>70,26</b>	<b>1,00</b>	<b>294,61</b>	<b>840,83</b>	<b>232,67</b>	<b>14,60</b>	<b>2611,0</b>	<b>324,31</b>	<b>48,14</b>	<b>48,14</b>	<b>48,14</b>	<b>48,14</b>	<b>48,14</b>	<b>48,14</b>	<b>48,14</b>
	<b>Итого за неделю:</b>		<b>238,540</b>	<b>229,629</b>	<b>646,449</b>	<b>5607</b>	<b>4,35</b>	<b>5,07</b>	<b>1092,3</b>	<b>5372,9</b>	<b>5,62</b>	<b>2147,1</b>	<b>4758,85</b>	<b>1391,7</b>	<b>373,04</b>	<b>11424,1872,9</b>	<b>295,10</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>
	<b>1 День</b>																								
	<b>Завтрак</b>																								



1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4	
2	Каша овсяная вязкая с масл./с150/7	249 (5)	157	3,593	6,473	19,352	150	0,13	0,07	0,62	67,36	0,08	75,17	128,34	38,66	1,04	69,09	35,36	8	
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0	
4	Фрукты свежие ( груша)	627 (21)	170	0,575	0,479	16,740	74	0,03	0,05	8,50	0,00	0,00	32,30	27,20	20,40	3,91	263,50	1,50	0	
5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,53	
<b>Итого за завтрак:</b>			587	12,552	16,806	47,014	390	0,24	0,26	9,43	67,42	0,41	419,00	381,55	92,72	6,70	425,68	37,86	15,	
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Сок томатный т/л 1/200 ( 1 шт.)	(12)	200	0,000	0,000	9,560	38	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,
<b>Итого за завтрак 2:</b>			200	0,000	0,000	9,560	38	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,
<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мекиканская смесь" припущенные ( морковь, перец, фасоль, горошек, лук, кукуруза)	(25)	80	3,050	3,504	2,158	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,79	1,1,	
2	Суп картофельный с семгой ***	(25)	250	4,884	3,280	15,761	112	0,18	0,13	22,10	18,59	2,17	24,16	111,89	33,45	1,26	698,83	69,06	7,7,	
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	0,0,	
4	Биточки по-белорусски	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	4,7,	
5	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,198	160	0,06	0,03	0,00	21,00	0,06	25,03	159,16	19,70	0,92	84,83	57,36	18,0,	
6	Напиток "Ягодный букет" * без сахара	(25)	200	0,133	0,040	1,562	7	0,01	0,00	14,00	0,00	0,00	7,60	5,56	4,76	0,26	42,38	0,27	0,0,	
7	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5,0,	
<b>Итого за обед:</b>			833	29,845	32,957	71,215	701	0,46	0,41	40,63	52,90	2,43	122,02	568,81	111,21	6,84	1319,0	235,36	36,4	
<b>Итого за день:</b>				42,397	49,763	127,789	1129	0,70	0,66	50,06	120,33	2,84	541,02	950,36	203,93	13,54	1744,7	273,22	51,5,	
<b>2 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Горбуша потр.с головой тушеная с овощами 75/75	(25)	150	15,604	11,167	6,467	189	0,22	0,17	6,53	27,47	10,25	37,92	213,56	44,29	1,07	445,45	107,67	42,66	
2	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	34,72	1,39	853,46	46,92	0,46	
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,00	
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76	12,76	0,72	63,09	1,00	2,53	
5	Фрукты свежие ( мандарин)	(0)	105	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			635	20,448	17,362	46,189	423	0,53	0,33	76,53	48,47	10,31	106,14	366,74	107,72	4,11	1524,7	155,87	45,76	
<b>Обед</b>																				
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным *	акт (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	
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	



3	Рудки куриные отварные (охл)	(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
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
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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные 1/100	664 (12)	170	11,866	7,560	30,096	326	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,57	2,36	0,69	0,09	0,28	123,99	0
7	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
8	Напиток "Лесная ягода" без сахара	(25)	200	0,153	0,092	1,430	7	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	4,53	3,27	2,07	0,14	14,03	0,00	0
9	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5
<b>Итого за обед:</b>			778	21,689	27,025	65,807	683	0,28	0,13	54,05	30,04	0,06	95,47	202,34	67,32	3,42	739,88	242,32	14
<b>Итого за день:</b>				42,137	54,387	111,996	1106	0,81	0,46	130,57	78,51	10,36	201,61	569,08	175,04	7,53	2264,6	398,20	60
<b>3 День</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	150	19,127	12,102	10,713	228	0,08	0,44	1,18	40,94	0,62	236,42	321,04	183,28	233,95	218,24	17,52	39,8
2	Кофейный напиток с молоком без сахара	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	1,0
3	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/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	0,3
<b>Итого за завтрак:</b>			470	21,828	13,926	33,253	346	0,14	0,55	13,83	82,09	0,62	323,49	418,38	225,66	238,03	709,77	24,13	41,2
<b>Обед</b>																			
1	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом	(25)	60	1,271	0,807	1,873	20	0,05	0,05	34,50	4,67	0,01	16,22	31,93	15,29	0,62	123,83	17,04	0,5
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	0,3
3	Язык отварной говяжий	358 (12)	90	19,293	15,143	3,367	227	0,19	0,46	0,72	0,00	0,00	400,90	345,46	31,39	6,36	399,38	142,21	14,0
4	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	3,9
5	Напиток клюквенный без сахара	647 (12)	200	0,099	0,041	0,805	4	0,01	0,00	3,75	0,00	0,00	3,50	2,75	3,75	0,15	24,69	0,01	0,0
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51	25,53	1,44	126,18	2,01	5,0
<b>Итого за обед:</b>			810	32,231	29,165	69,988	671	0,74	0,74	69,59	45,69	0,13	493,45	712,34	235,89	14,07	1309,4	275,71	23,97
<b>Итого за день:</b>				54,058	43,090	103,241	1017	0,88	1,29	83,42	127,78	0,75	816,95	1130,72	461,55	252,09	2019,1	299,84	65,17
<b>4 День</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
1	Брокколи припущенные	(25)	50	1,906	0,124	1,348	14	0,05	0,06	50,00	0,00	0,00	20,68	39,75	20,22	0,68	153,59	46,92	1,25
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	150	13,138	15,791	2,632	205	0,09	0,56	1,26	55,29	2,53	116,95	258,30	19,35	2,90	221,67	26,21	35,03
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	0,00	0,00	0,00
4	Фрукты свежие ( мандарин)	(21)	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	0,07
5	Биолакт классический 1/200 ( 1 шт.)	(12)	200	5,408	6,016	7,839	107	0,00	0,00	0,00	124,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

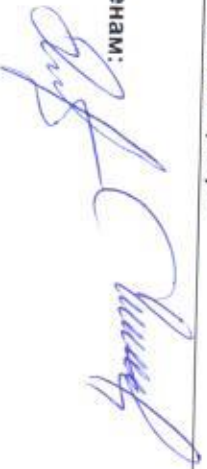


<b>Итого за завтрак:</b>														
<b>Обед</b>														
1	Перец сладкий порциями	(12)	50	0,549	0,047	2,342								
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,167	80	0,05	0,05	20,03	20,03	0,06	36,21	50,54
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79
4	Бифитекс рубленый "Аппетитный"	(25)	90	16,520	22,125	2,639	276	0,17	0,17	0,60	0,00	0,00	24,86	218,73
5	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
6	Компот из сухофруктов без сахара	116 а (32)	200	0,349	0,017	10,266	43	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	22,20	15,40
7	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51
<b>Итого за обед:</b>			803	24,467	33,798	69,590	680	0,59	0,42	154,03	41,03	0,11	127,06	460,29
<b>Итого за День:</b>				45,619	55,879	87,206	1034	0,78	1,06	235,79	220,32	5,54	297,64	780,19
<b>5 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	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
2	Рагу 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
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	6,58	37,76
5	Фрукты свежие ( яблоко)	(12)	110/шт	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10
<b>Итого за завтрак:</b>			580	14,946	25,643	40,697	453	0,45	1,71	66,38	5904,0	0,00	91,09	377,64
<b>Обед</b>														
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные ( морковь, перец, фасоль, горошек, лук, кукуруза)	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
2	Суп картофельный с семгой 20/250	(25)	270	6,094	3,888	17,022	127	0,20	0,15	23,92	22,14	2,93	26,87	131,67
3	Рудки куринные отварные (охл)	(25)	90	19,186	2,345	0,000	98	0,10	0,00	2,27	0,05	0,00	25,81	183,47
4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,198	160	0,06	0,03	0,00	21,00	0,06	25,03	159,16
5	Напиток из вишни свежемороженой *без сахара	(25)	200	0,159	0,000	18,834	76	0,01	0,01	3,75	0,00	0,00	9,25	7,50
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	13,15	75,51
<b>Итого за обед:</b>			830	34,456	17,156	87,397	642	0,51	0,23	29,94	43,18	2,98	100,11	557,36
<b>Итого за обед:</b>														
830 34,456 17,156 87,397 642 0,51 0,23 29,94 43,18 2,98 100,11 557,36 111,28 5,67 1471,2 250,83 59,20														

Итого за День:				49,402	42,799	128,094	1095	0,97	1,94	96,32	5947,18	2,98	191,20	935,01	193,25	16,06	2594,55	393,07	97
Итого за неделю:			233,614	245,918	558,326	5381	4,14	5,42	596,16	6494,12	22,48	2048,42	1365,36	1209,65	302,22	10928,86	1554,57	318	
Среднее значение за период:			47,22	47,55	120,48	1099	0,85	1,05	168,85	1100,71	2,81	419,56	912,42	260,14	67,53	4439,38	352,76	61	
Всего: 10988 : 10 = 1099 ккал																			
Всего: 472,154 : 10 = 47,215 грамм белка																			
Всего: 475,547 : 10 = 47,555 грамм жира																			
Всего: 1204,775 : 10 = 120,478 грамм углеводов																			
Всего: 8,49 : 10 = 0,85 мг витамина В1																			
Всего: 10,49 : 10 = 1,05 мг витамина В2																			
Всего: 1688,48 : 10 = 168,85 мг витамина В2																			
Всего: 11867,08 : 10 = 1186,71 мг витамина А																			
Всего: 28,10 : 10 = 2,81 мг витамина D																			
Всего: 4195,58 : 10 = 419,56 мг кальция																			
Всего: 9124,21 : 10 = 912,42 мг фосфора																			
Всего: 2601,44 : 10 = 260,14 мг магния																			
Всего: 675,26 : 10 = 67,53 мг железа																			
Всего: 22353,77 : 10 = 2235,38 мг калия																			
Всего: 3,5 : 10 = 0,35 мг йода																			
Всего: 0,61 : 10 = 0,06 мг селена																			
Всего: 3,99 : 10 = 0,399 мг фтора																			

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд. 1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г.
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухни для поп 2004 год
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19