

СОГЛАСОВАНО:

« _____ » _____ 20__ г.


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


Меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)
для детей 7-11 лет
в осеннем лагере дневного пребывания при общеобразовательных учреждениях
период 2022 г.
стоимостью 366-00 руб.

| № | 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 | Mg,мг | Fe,мг | К,мг | Ј,мкг | Se, мкг | F,мкг |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром на батоне 30/30 | (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 "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10 | (25) | 210 | 5,512 | 8,810 | 31,573 | 228 | 0,10 | 0,13 | 0,52 | 73,20 | 0,11 | 118,68 | 141,81 | 31,13 | 1,14 | 153,44 | 36,46 | 5,28 | 22,70 |
| 3 | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами | (25) | 200 | 3,527 | 2,978 | 14,041 | 97 | 0,26 | 0,43 | 9,26 | 137,34 | 1,80 | 126,98 | 95,00 | 13,57 | 0,21 | 139,44 | 9,50 | 2,11 | 21,12 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко) | (12) | 120/1шт | 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 | 8,45 |
| 5 | 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 |
| Итого за завтрак: | | | 620 | 19,215 | 19,678 | 84,309 | 591 | 0,40 | 0,70 | 21,99 | 210,60 | 2,24 | 564,86 | 430,01 | 72,00 | 4,21 | 656,48 | 48,07 | 11,99 | 52,27 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы соленые порциями | T/24 (12) | 60 | 0,406 | 0,056 | 0,975 | 6 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 | 84,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Суп картофельный с горохом | 139 (21) | 250 | 4,728 | 3,457 | 16,973 | 118 | 0,18 | 0,07 | 4,72 | 12,02 | 0,06 | 28,80 | 77,62 | 30,70 | 1,79 | 394,66 | 21,24 | 2,52 | 27,20 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 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 | 0,00 | 13,12 |
| 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 | 0,18 |
| 5 | Котлеты, биточки, шницели 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 | 39,68 | 155,34 | 25,24 | 2,50 | 211,77 | 37,13 | 2,33 | 41,39 |
| 6 | Рагу из овощей | 215 (12) | 150 | 2,234 | 6,138 | 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 | 34,24 |
| 7 | Напиток из плодов шиповника * | 705 (21) | 200 | 0,254 | 0,116 | 21,262 | 87 | 0,01 | 0,05 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 11,09 | 2,96 | 2,96 | 0,57 | 8,30 | 0,18 | 0,00 | 0,18 |
| 8 | 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 | 6,65 |
| 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 | 0,00 |
| Итого за обед: | | | 876 | 27,556 | 28,391 | 115,364 | 827 | 0,57 | 0,36 | 100,65 | 12,04 | 0,11 | 190,70 | 474,78 | 134,75 | 8,87 | 1316,05 | 147,68 | 9,39 | 122,95 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|----------|--------|--------|--------|---------|------|------|------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------------------|--------|-------|--------|
| | Итого за день: | | | 46,770 | 48,069 | 199,673 | 1418 | 0,97 | 1,05 | 122,64 | 222,64 | 2,35 | 755,57 | 904,79 | 206,75 | 13,08 | 1972,5 ₃ | 195,75 | 21,38 | 175,22 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Брокколи, морковь в салатной заправке | (0) | 50 | 1,364 | 1,812 | 1,804 | 29 | 0,03 | 0,03 | 13,51 | 0,00 | 0,00 | 12,68 | 27,10 | 14,63 | 0,44 | 99,99 | 10,94 | 1,30 | 5,31 |
| 2 | Омлет натуральный | 340 (21) | 150 | 12,561 | 16,042 | 2,486 | 205 | 0,07 | 0,46 | 0,50 | 38,47 | 2,59 | 106,71 | 227,63 | 17,05 | 2,60 | 184,25 | 72,77 | 31,29 | 62,23 |
| 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 | 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 |
| 5 | Фрукты свежие (мандарин) | (0) | 80/1шт | 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 | 105,84 |
| 6 | Булочка " Тюменская" | 23 (25) | 70 | 4,059 | 6,439 | 36,185 | 219 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,10 | 0,16 | 22,58 | 49,09 | 7,84 | 0,65 | 61,49 | 14,92 | 5,28 | 13,27 |
| | Итого за завтрак: | | 590 | 19,731 | 24,638 | 65,981 | 565 | 0,27 | 0,57 | 44,53 | 38,57 | 2,75 | 198,58 | 372,60 | 66,55 | 5,25 | 526,72 | 98,83 | 37,94 | 186,66 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат картофельный с огурцами с заправкой | 59 (13) | 60 | 0,633 | 5,272 | 4,855 | 69 | 0,03 | 0,02 | 3,45 | 0,00 | 0,00 | 11,30 | 23,09 | 10,11 | 0,39 | 161,45 | 29,88 | 1,76 | 14,22 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и овощами | 124 (21) | 250 | 1,416 | 3,412 | 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 | 18,60 |
| 3 | Сметана | (1) | 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 | 0,00 |
| 4 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 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 | 0,00 | 13,12 |
| 5 | Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30* | 397 (21) | 160 | 12,247 | 6,521 | 4,618 | 126 | 0,12 | 0,12 | 3,65 | 20,73 | 7,61 | 32,49 | 146,51 | 25,12 | 0,93 | 277,59 | 123,66 | 27,98 | 256,50 |
| 6 | Рис припущенный | 512 (21) | 150 | 2,952 | 3,583 | 33,798 | 179 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 12,09 | 71,35 | 23,27 | 0,52 | 44,88 | 78,71 | 6,92 | 22,91 |
| 7 | Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка" | 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 | 2,90 |
| 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 | 0,00 |
| 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 | 0,00 |
| 10 | 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 | 0,00 |
| | Итого за обед: | | 920 | 25,213 | 29,510 | 112,157 | 815 | 0,58 | 0,30 | 35,10 | 75,37 | 7,72 | 190,29 | 438,83 | 118,11 | 4,86 | 1005,7 ₁ | 313,13 | 40,65 | 328,23 |
| | Итого за день: | | | 44,944 | 54,148 | 178,138 | 1380 | 0,84 | 0,87 | 79,62 | 113,94 | 10,48 | 388,87 | 811,43 | 184,65 | 10,11 | 1532,4 ₃ | 411,96 | 78,59 | 514,88 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Голубцы любительские 102/42 | (25) | 144 | 7,924 | 6,546 | 8,599 | 125 | 0,06 | 0,05 | 11,70 | 0,05 | 0,00 | 37,77 | 92,99 | 21,68 | 1,27 | 313,20 | 57,01 | 5,87 | 46,74 |
| 2 | Пюре картофельное | 520 (21) | 150 | 2,589 | 4,038 | 19,126 | 123 | 0,12 | 0,10 | 10,38 | 23,67 | 0,06 | 43,44 | 85,37 | 28,64 | 1,11 | 632,07 | 85,48 | 0,75 | 37,95 |
| 3 | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком | (25) | 200 | 1,152 | 1,034 | 10,770 | 57 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 24,60 | 0,00 | 53,06 | 39,59 | 5,66 | 0,10 | 58,10 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| 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 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Кекс " Столичный" | (0) | 50 | 2,957 | 8,575 | 31,898 | 217 | 0,04 | 0,06 | 0,05 | 43,37 | 0,31 | 20,66 | 51,30 | 8,87 | 0,84 | 130,64 | 3,66 | 3,99 | 32,03 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|---------|--------|--------|---------|---------|------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------------------|---------------------|--------|--------|--------|
| 6 | Фрукты свежие (яблоки) | (12) | 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 | 0,31 | 8,45 | |
| | Итого за завтрак: | | | 694 | 16,074 | 20,433 | 92,662 | 619 | 0,35 | 0,31 | 34,39 | 91,69 | 0,37 | 198,14 | 330,44 | 90,04 | 6,71 | 1524,6 ₁ | 152,23 | 11,79 | 133,97 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых помидор | 37 (13) | 60 | 0,558 | 2,880 | 2,332 | 37 | 0,01 | 0,01 | 8,19 | 0,00 | 0,00 | 7,65 | 22,29 | 8,55 | 0,46 | 138,22 | 0,86 | 1,25 | 4,38 | |
| 2 | Суп картофельный с клецками | 228 (1) | 250 | 3,238 | 5,767 | 20,735 | 148 | 0,07 | 0,06 | 4,61 | 5,56 | 0,15 | 23,11 | 61,64 | 18,32 | 0,92 | 294,46 | 77,22 | 3,89 | 29,33 | |
| 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 | 0,18 | |
| 4 | Гуляш из говядины 50/50 * | 437 (21) | 100 | 12,150 | 13,805 | 3,085 | 185 | 0,04 | 0,10 | 0,98 | 0,02 | 0,00 | 16,63 | 139,78 | 18,54 | 2,07 | 254,75 | 75,32 | 1,29 | 48,35 | |
| 5 | Каша гречневая рассыпчатая * | 508 (21) | 150 | 6,969 | 5,040 | 34,425 | 211 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 18,16 | 182,02 | 120,87 | 4,09 | 219,82 | 53,99 | 3,46 | 14,16 | |
| 6 | Напиток из черной смородины * | (25) | 200 | 0,095 | 0,040 | 11,181 | 45 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | 4,12 | 3,45 | 3,24 | 0,17 | 34,86 | 0,09 | 0,10 | 1,58 | |
| 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 | 0,00 | 0,00 | |
| 8 | Рулет с маком с сахарной пудрой | (25) | 50 | 3,407 | 5,515 | 27,760 | 174 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,05 | 103,61 | 76,69 | 29,42 | 0,95 | 31,10 | 12,05 | 2,87 | 7,86 | |
| | Итого за обед: | | | 841 | 27,486 | 33,246 | 110,604 | 852 | 0,45 | 0,32 | 24,39 | 18,20 | 0,26 | 199,51 | 534,79 | 214,04 | 9,42 | 1033,5 ₆ | 219,56 | 12,89 | 105,83 |
| | Итого за день: | | | 43,561 | 53,678 | 203,266 | 1470 | 0,80 | 0,64 | 58,78 | 109,89 | 0,63 | 397,65 | 865,23 | 304,08 | 16,14 | 2558,1 ₇ | 371,79 | 24,69 | 239,80 | |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная с вишней | (25) | 150 | 16,628 | 13,169 | 28,525 | 299 | 0,05 | 0,28 | 2,04 | 18,78 | 0,45 | 171,87 | 231,76 | 30,30 | 1,18 | 188,87 | 62,96 | 29,54 | 37,49 | |
| 2 | Соус из яблок и кураги | (25) | 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 | 0,01 | 0,19 | |
| 3 | Булочка домашняя | 769 (21) | 50 | 3,028 | 5,680 | 28,074 | 176 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 7,92 | 29,35 | 5,22 | 0,43 | 38,42 | 12,14 | 3,75 | 10,01 | |
| 4 | 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 | 0,00 | |
| 5 | Фрукты свежие (мандарин) | (0) | 80/1шт | 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 | 105,84 | |
| | Итого за завтрак: | | | 520 | 20,438 | 19,016 | 77,075 | 561 | 0,13 | 0,32 | 32,66 | 18,80 | 0,48 | 216,17 | 287,42 | 50,79 | 2,57 | 395,83 | 75,35 | 33,37 | 153,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Закуска овощная по " Болгарски" | (0) | 60 | 1,526 | 2,566 | 6,970 | 57 | 0,05 | 0,06 | 28,75 | 0,00 | 0,00 | 22,75 | 35,24 | 20,34 | 0,86 | 263,12 | 33,98 | 0,98 | 16,30 | |
| 2 | Суп из овощей | 135 (21) | 250 | 1,481 | 3,284 | 9,649 | 74 | 0,06 | 0,04 | 8,53 | 0,02 | 0,00 | 24,32 | 45,67 | 19,06 | 0,72 | 323,60 | 56,09 | 1,18 | 24,14 | |
| 3 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 2 | 0,042 | 0,009 | 0,120 | 1 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 4,46 | 1,86 | 1,40 | 0,03 | 6,70 | 0,05 | 0,06 | 0,35 | |
| 4 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 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 | 0,00 | 13,12 | |
| 5 | Плов 50/150 * | 403 (12) | 200 | 11,750 | 24,516 | 35,312 | 409 | 0,44 | 0,11 | 1,98 | 0,02 | 0,00 | 23,39 | 190,99 | 47,10 | 1,90 | 307,23 | 74,98 | 10,06 | 56,07 | |
| 6 | Напиток "Садовая ягода" . | (25) | 200 | 0,153 | 0,060 | 12,305 | 50 | 0,00 | 0,01 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 6,26 | 4,59 | 0,30 | 23,56 | 0,27 | 0,02 | 1,40 | |
| 7 | Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 2/30 | 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 | 0,00 | |
| 8 | Мармелад | (12) | 35 | 0,030 | 0,000 | 26,567 | 106 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 0,35 | 0,70 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Итого за обед: | | | 822 | 20,620 | 34,000 | 112,978 | 840 | 0,75 | 0,29 | 44,46 | 0,04 | 0,00 | 139,63 | 416,61 | 126,87 | 6,05 | 1103,2 ₆ | 218,91 | 12,30 | 111,37 |
| | Итого за день: | | | 41,058 | 53,017 | 190,053 | 1402 | 0,88 | 0,60 | 77,12 | 18,84 | 0,48 | 355,80 | 704,04 | 177,66 | 8,62 | 1499,0 ₉ | 294,26 | 45,68 | 264,89 | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|--------|---------|---------|---------|------|------|------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|--------|---------|
| 1 | Котлета из грудки цыплят | (0) | 90 | 10,257 | 10,405 | 9,271 | 172 | 0,07 | 0,04 | 0,48 | 27,58 | 0,15 | 48,75 | 120,60 | 19,46 | 1,36 | 183,69 | 26,31 | 12,32 | 60,56 |
| 2 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 150 | 4,483 | 3,696 | 31,236 | 176 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 20,54 | 82,78 | 23,97 | 0,78 | 98,55 | 88,79 | 0,05 | 10,44 |
| 3 | 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 | 0,27 | 0,40 |
| 4 | 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 | 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 |
| 6 | Фрукты свежие (груша) | (12) | 120/шт | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 |
| 7 | 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 |
| Итого за завтрак: | | | 660 | 18,201 | 15,435 | 89,955 | 572 | 0,26 | 0,12 | 8,01 | 40,18 | 0,21 | 123,80 | 283,28 | 79,76 | 6,57 | 585,99 | 126,69 | 12,74 | 81,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи "Мексиканская смесь" припущенные | (25) | 60 | 2,288 | 2,628 | 1,618 | 39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 0,80 | 1,43 |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем , сельдереем, томатами свежими | 110 (21) | 250 | 1,475 | 3,232 | 11,311 | 80 | 0,04 | 0,05 | 8,46 | 12,02 | 0,06 | 37,29 | 47,95 | 23,33 | 1,10 | 318,02 | 69,64 | 0,48 | 23,01 |
| 3 | Сметана | (1) | 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 | 0,00 |
| 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 | 0,18 |
| 5 | Сердце тушенное в соусе 75/75 | 406 (12) | 150 | 16,452 | 10,692 | 6,816 | 189 | 0,34 | 0,76 | 2,93 | 15,03 | 0,00 | 21,42 | 241,62 | 30,99 | 5,49 | 317,79 | 105,36 | 26,17 | 64,53 |
| 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 | 39,73 |
| 7 | Напиток из вишни свежемороженой * | (25) | 200 | 0,159 | 0,000 | 12,876 | 52 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 8,46 | 6,53 | 5,66 | 0,34 | 53,12 | 0,44 | 0,00 | 0,66 |
| 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 | 0,00 |
| 9 | Пирог манный | 8 (25) | 90 | 5,136 | 7,409 | 43,234 | 260 | 0,05 | 0,08 | 0,07 | 24,88 | 0,38 | 30,97 | 65,43 | 8,91 | 0,79 | 78,38 | 4,31 | 5,00 | 17,19 |
| Итого за обед: | | | 961 | 30,040 | 28,001 | 119,241 | 849 | 0,73 | 1,01 | 25,95 | 64,52 | 0,49 | 165,92 | 536,22 | 128,59 | 10,44 | 1593,03 | 221,58 | 32,88 | 146,73 |
| Итого за день: | | | | 48,240 | 43,436 | 209,196 | 1421 | 0,99 | 1,13 | 33,96 | 104,70 | 0,70 | 289,72 | 819,50 | 208,35 | 17,00 | 2179,02 | 348,28 | 45,62 | 228,69 |
| Итого за неделю: | | | | 224,574 | 252,347 | 980,326 | 7091 | 4,49 | 4,30 | 372,13 | 570,01 | 14,63 | 2187,61 | 4104,99 | 1081,49 | 64,95 | 9741,24 | 1622,04 | 215,95 | 1423,48 |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10 | 257 (12) | 210 | 2,068 | 6,514 | 25,567 | 169 | 0,09 | 0,03 | 0,07 | 30,23 | 0,11 | 22,13 | 53,70 | 15,09 | 0,35 | 42,54 | 47,52 | 4,34 | 15,84 |
| 2 | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами | (25) | 200 | 3,527 | 2,978 | 14,041 | 97 | 0,26 | 0,43 | 9,26 | 137,34 | 1,80 | 126,98 | 95,00 | 13,57 | 0,21 | 139,44 | 9,50 | 2,11 | 21,12 |
| 3 | Хачапури с сыром и творогом | 850 (13) | 110 | 14,082 | 11,177 | 29,211 | 274 | 0,06 | 0,20 | 0,22 | 7,45 | 0,52 | 288,16 | 247,70 | 26,29 | 0,94 | 112,91 | 4,33 | 15,66 | 20,75 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко) | (12) | 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 | 0,31 | 8,45 |
| Итого за завтрак: | | | 640 | 20,082 | 20,714 | 80,061 | 587 | 0,45 | 0,69 | 21,55 | 175,03 | 2,44 | 456,47 | 409,61 | 65,75 | 4,15 | 628,50 | 63,47 | 22,43 | 66,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с маслом растительным | (25) | 60 | 0,642 | 5,879 | 4,134 | 70 | 0,01 | 0,02 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 21,67 | 10,73 | 0,71 | 129,24 | 75,47 | 2,15 | 12,61 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 2 | Суп из овощей | 135 (21) | 250 | 1,508 | 2,882 | 9,649 | 71 | 0,06 | 0,05 | 8,53 | 10,22 | 0,05 | 25,21 | 46,72 | 19,06 | 0,72 | 324,52 | 55,47 | 0,26 | 22,54 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 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 | 0,00 | 13,12 |
| 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 | 1,48 |
| 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 | 0,53 |
| 6 | Пельмени п/ф "Сытные" отварные | 664 (12) | 150 | 12,123 | 6,886 | 30,177 | 231 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,99 | 1,81 | 0,53 | 0,07 | 0,21 | 96,27 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 0,27 | 0,40 |
| 8 | 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 | 1,58 |
| 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 | 0,00 |
| 10 | Печенье | (12) | 50 | 2,450 | 11,797 | 30,449 | 238 | 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: | | 828 | 23,027 | 32,734 | 112,274 | 836 | 0,27 | 0,14 | 24,79 | 16,22 | 0,05 | 134,81 | 223,49 | 73,83 | 4,01 | 748,31 | 292,24 | 2,91 | 52,25 |
| | Итого за день: | | | 43,109 | 53,447 | 192,335 | 1423 | 0,71 | 0,83 | 46,35 | 191,24 | 2,48 | 591,27 | 633,10 | 139,58 | 8,16 | 1376,81 | 355,71 | 25,34 | 118,41 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы соленые порциями | T/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 | 0,00 |
| 2 | Тефтели рыбные 90/60 | 332 (12) | 150 | 10,881 | 10,626 | 11,880 | 187 | 0,12 | 0,08 | 1,91 | 12,55 | 6,46 | 23,02 | 127,49 | 24,34 | 0,73 | 244,17 | 79,18 | 25,77 | 228,38 |
| 3 | Пюре картофельное | 520 (21) | 150 | 2,589 | 4,038 | 19,126 | 123 | 0,12 | 0,10 | 10,38 | 23,67 | 0,06 | 43,44 | 85,37 | 28,64 | 1,11 | 632,07 | 85,48 | 0,75 | 37,95 |
| 4 | Чай с лимоном 200/10/7 * | 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 | 0,62 |
| 5 | Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 20 | 0,698 | 0,130 | 7,352 | 33 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 32,00 | 9,60 | 0,50 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Конвертик с сыром | (25) | 75 | 8,579 | 7,721 | 27,532 | 214 | 0,04 | 0,11 | 0,12 | 0,12 | 1,23 | 209,73 | 161,12 | 17,67 | 0,72 | 78,29 | 16,90 | 7,10 | 11,26 |
| | Итого за завтрак: | | 642 | 23,162 | 22,550 | 75,320 | 597 | 0,34 | 0,31 | 16,74 | 36,33 | 7,75 | 306,51 | 421,89 | 89,11 | 4,01 | 1046,24 | 181,57 | 33,64 | 278,20 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Маринад овощной с томатом | 570 (12) | 70 | 0,711 | 5,837 | 5,484 | 77 | 0,03 | 0,03 | 2,02 | 0,01 | 0,00 | 15,95 | 28,47 | 17,13 | 0,44 | 115,56 | 27,62 | 1,98 | 26,20 |
| 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 | 26,05 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 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 | 0,00 | 13,12 |
| 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 | 1,48 |
| 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 | 0,17 |
| 6 | Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75 | (0) | 125 | 13,163 | 2,630 | 12,746 | 127 | 0,07 | 0,01 | 2,85 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 115,93 | 18,66 | 1,60 | 335,76 | 4,65 | 14,81 | 84,43 |
| 7 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 150 | 4,483 | 3,696 | 31,236 | 176 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 20,54 | 82,78 | 23,97 | 0,78 | 98,55 | 88,79 | 0,05 | 10,44 |
| 8 | Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 2/30 | 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 | 0,00 |
| 9 | 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 | 0,00 |
| 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 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|-----------|--------|--------|---------|------|------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|---------------------|--------|-------|--------|
| | Итого за обед: | | 941 | 29,226 | 21,131 | 133,605 | 842 | 0,74 | 0,24 | 34,62 | 30,65 | 0,11 | 262,00 | 564,12 | 177,41 | 8,07 | 1283,7 ₇ | 237,93 | 22,38 | 161,88 |
| | Итого за день: | | | 52,388 | 43,681 | 208,925 | 1438 | 1,08 | 0,55 | 51,36 | 66,99 | 7,86 | 568,51 | 986,02 | 266,52 | 12,08 | 2330,0 ₀ | 419,49 | 56,02 | 440,08 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с тыквенным пюре | (25) | 150 | 14,613 | 11,683 | 29,950 | 283 | 0,05 | 0,25 | 0,65 | 6,06 | 0,42 | 145,58 | 214,29 | 25,60 | 1,10 | 138,02 | 10,23 | 26,77 | 42,72 |
| 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 | 0,00 |
| 3 | Фрукты свежие (груша) | (12) | 120/1шт. | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 |
| 4 | Слойка детская | (25) | 75 | 4,566 | 4,366 | 36,234 | 202 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 12,97 | 0,20 | 25,95 | 54,78 | 8,59 | 0,64 | 70,96 | 19,18 | 3,71 | 11,20 |
| | Итого за завтрак: | | 555 | 19,743 | 16,387 | 86,742 | 573 | 0,12 | 0,33 | 6,75 | 19,03 | 0,62 | 198,95 | 295,45 | 52,42 | 5,23 | 394,98 | 30,47 | 30,59 | 64,48 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Зимний" с маслом растительным | акт (25) | 70 | 1,065 | 10,244 | 4,827 | 116 | 0,04 | 0,03 | 3,75 | 0,01 | 0,06 | 17,24 | 32,61 | 11,53 | 0,51 | 154,91 | 59,29 | 4,04 | 19,12 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 124 (21) | 250 | 1,485 | 3,450 | 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 | 19,92 |
| 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 | 1,48 |
| 4 | Говядина в кисло-сладком соусе 50/50 | 442 (21) | 100 | 13,167 | 15,229 | 8,123 | 222 | 0,06 | 0,11 | 1,84 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 162,37 | 25,40 | 2,59 | 297,36 | 75,84 | 1,38 | 50,93 |
| 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 | 3,46 | 14,15 |
| 6 | Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка" | 648 (12) | 200 | 0,079 | 0,008 | 17,187 | 69 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,03 | 0,00 | 3,84 | 3,14 | 1,96 | 0,51 | 57,69 | 0,39 | 0,06 | 1,55 |
| 7 | Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 2/30 | 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 | 0,00 |
| 8 | Печенье | (12) | 20 | 0,980 | 4,719 | 12,179 | 95 | 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: | | 860 | 26,042 | 40,319 | 106,903 | 895 | 0,54 | 0,35 | 23,85 | 30,65 | 0,18 | 148,75 | 522,75 | 207,61 | 9,90 | 1160,9 ₀ | 237,01 | 9,27 | 107,14 |
| | Итого за день: | | | 45,786 | 56,706 | 193,645 | 1468 | 0,65 | 0,68 | 30,61 | 49,68 | 0,80 | 347,70 | 818,20 | 260,03 | 15,13 | 1555,8 ₈ | 267,48 | 39,86 | 171,62 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Зеленый горошек порциями | T/24 (12) | 30 | 0,786 | 0,056 | 1,864 | 11 | 0,03 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 18,60 | 6,30 | 0,21 | 29,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Омлет натуральный * | 340 (21) | 150 | 12,561 | 16,042 | 2,486 | 205 | 0,07 | 0,46 | 0,50 | 38,47 | 2,59 | 106,71 | 227,63 | 17,05 | 2,60 | 184,25 | 72,77 | 31,29 | 62,23 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком * | 395 (26) | 200 | 2,296 | 1,778 | 11,297 | 70 | 0,02 | 0,06 | 0,26 | 24,69 | 0,00 | 59,73 | 73,20 | 27,47 | 1,25 | 131,08 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| 4 | Фрукты свежие (банан) | (21) | 120/1/2шт | 1,521 | 0,000 | 25,697 | 109 | 0,06 | 0,06 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 33,60 | 50,40 | 0,72 | 417,60 | 1,20 | 0,00 | 1,20 |
| 5 | Пирожки печеные с повидлом | 687 (12) | 60 | 2,882 | 2,895 | 33,593 | 172 | 0,03 | 0,02 | 0,06 | 0,03 | 0,09 | 11,37 | 31,62 | 6,14 | 0,69 | 35,27 | 13,48 | 3,30 | 8,76 |
| | Итого за завтрак: | | 560 | 20,046 | 20,772 | 74,937 | 567 | 0,20 | 0,62 | 15,82 | 63,19 | 2,69 | 193,40 | 384,65 | 107,37 | 5,48 | 797,89 | 91,41 | 35,47 | 80,99 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Октябрьский" с маслом растительным | акт (25) | 90 | 0,735 | 16,984 | 5,021 | 176 | 0,02 | 0,02 | 3,78 | 0,00 | 0,00 | 24,85 | 31,48 | 14,73 | 0,62 | 129,91 | 59,21 | 5,67 | 26,97 |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 110 (21) | 250 | 1,450 | 3,264 | 11,167 | 80 | 0,04 | 0,04 | 8,01 | 12,02 | 0,06 | 36,32 | 44,86 | 20,83 | 1,01 | 296,13 | 69,63 | 0,47 | 21,57 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 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 | 1,48 |
| 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 | 0,53 |
| 5 | Жаркое по-домашнему из говядины 50/150 | 436 (21) | 200 | 13,859 | 15,010 | 18,582 | 265 | 0,15 | 0,17 | 10,74 | 0,02 | 0,00 | 28,02 | 200,51 | 42,66 | 3,02 | 823,27 | 80,86 | 1,70 | 81,28 |
| 6 | Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка" | (25) | 200 | 0,367 | 0,051 | 21,049 | 86 | 0,00 | 0,02 | 5,31 | 0,03 | 0,00 | 15,85 | 26,47 | 12,33 | 0,43 | 182,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 2/30 | 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 | 0,00 |
| 8 | Пирог манный | 8 (25) | 60 | 3,424 | 4,939 | 28,823 | 173 | 0,03 | 0,05 | 0,04 | 16,59 | 0,25 | 20,65 | 43,62 | 5,94 | 0,53 | 52,25 | 2,87 | 3,33 | 11,46 |
| | Итого за обед: | | 873 | 22,199 | 41,881 | 107,191 | 894 | 0,42 | 0,35 | 30,90 | 34,66 | 0,31 | 188,12 | 451,05 | 128,17 | 7,17 | 1617,39 | 213,42 | 11,30 | 143,29 |
| | Итого за день: | | | 42,244 | 62,653 | 182,128 | 1461 | 0,62 | 0,96 | 46,72 | 97,84 | 2,99 | 381,53 | 835,69 | 235,54 | 12,65 | 2415,28 | 304,83 | 46,77 | 224,27 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи из печени с яблоками | 468 (21) | 90 | 9,228 | 13,848 | 5,232 | 182 | 0,15 | 1,10 | 9,29 | 3059,75 | 0,00 | 22,86 | 189,60 | 18,40 | 4,04 | 199,21 | 100,83 | 25,35 | 144,53 |
| 2 | Макаронные изделия отварные с томатным соусом " Помидорка" 120/30 | 516 (21) | 150 | 3,884 | 3,607 | 29,169 | 165 | 0,06 | 0,02 | 1,49 | 10,16 | 0,05 | 19,80 | 71,80 | 22,89 | 0,80 | 139,57 | 84,54 | 0,30 | 8,75 |
| 3 | 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 |
| 4 | Мучное- кондитерское изделие без крема | (0) | 50 | 3,228 | 3,158 | 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 |
| 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 | 0,00 |
| 6 | Фрукты свежие (мандарин) | (0) | 80/1шт | 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 | 105,84 |
| | Итого за завтрак: | | 610 | 18,087 | 20,958 | 83,027 | 593 | 0,40 | 1,16 | 41,22 | 3129,91 | 0,05 | 99,78 | 330,48 | 73,32 | 6,81 | 519,77 | 185,58 | 25,72 | 259,13 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Икра свекольная | 78 (21) | 80 | 1,217 | 5,362 | 8,018 | 85 | 0,02 | 0,02 | 4,59 | 0,00 | 0,00 | 29,49 | 36,02 | 17,40 | 1,05 | 229,52 | 52,49 | 2,19 | 17,33 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим ,сельдереем | 140 (21) | 250 | 2,294 | 2,170 | 17,645 | 99 | 0,08 | 0,06 | 10,69 | 7,22 | 0,03 | 21,42 | 65,44 | 25,15 | 0,92 | 399,30 | 56,09 | 0,26 | 28,55 |
| 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 | 0,53 |
| 4 | Говядина отварная | 411 (21) | 15 | 3,603 | 3,218 | 0,079 | 44 | 0,01 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,17 | 40,73 | 5,04 | 0,59 | 67,66 | 22,38 | 0,00 | 13,73 |
| 5 | Гуляш из куриной грудки **(охл)с черносливом 60/60 | (25) | 120 | 14,613 | 8,278 | 12,614 | 183 | 0,06 | 0,02 | 1,76 | 0,02 | 0,00 | 31,12 | 136,27 | 30,62 | 1,55 | 401,73 | 68,55 | 18,59 | 100,58 |
| 6 | Рис припущенный с овощами | (25) | 150 | 3,094 | 5,011 | 34,710 | 196 | 0,16 | 0,02 | 0,45 | 10,80 | 0,05 | 17,89 | 78,38 | 26,00 | 0,63 | 65,31 | 105,55 | 7,56 | 28,53 |
| 7 | Напиток " Лесная ягода" | (25) | 200 | 0,153 | 0,092 | 11,849 | 49 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 4,30 | 2,84 | 1,80 | 0,15 | 11,64 | 0,00 | 0,00 | 0,46 |
| 8 | Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 2/30 | 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 | 0,00 |
| 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 | 0,00 |
| | Итого за обед: | | 908 | 28,730 | 24,799 | 120,544 | 820 | 0,62 | 0,22 | 21,78 | 18,04 | 0,08 | 226,68 | 524,17 | 156,10 | 7,31 | 1379,92 | 311,74 | 32,29 | 189,71 |
| | Итого за день: | | | 46,818 | 45,757 | 203,571 | 1413 | 1,02 | 1,38 | 63,00 | 3147,95 | 0,13 | 426,46 | 854,65 | 229,42 | 14,11 | 1899,69 | 497,11 | 58,01 | 448,84 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|---------|---------|---------|------|------|------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|--------|---------|
| Итого за неделю: | | | 230,345 | 262,244 | 980,605 | 7204 | 4,08 | 4,41 | 238,03 | 3553,70 | 14,27 | 2215,47 | 4127,66 | 1131,09 | 62,14 | 9577,66 | 1844,82 | 226,00 | 1403,22 |
| Среднее значение за период: | | | 45,49 | 51,46 | 196,09 | 1429 | 0,86 | 0,87 | 61,02 | 412,37 | 2,89 | 440,31 | 823,27 | 221,26 | 12,71 | 1951,94 | 346,69 | 44,19 | 282,67 |

Всего: 14295 : 10 = 1429 ккал

Всего: 454,918 : 10 = 45,492 грамм белка

Всего: 514,591 : 10 = 51,459 грамм жира

Всего: 1960,931 : 10 = 196,093 грамм углеводов

Всего: 8,57 : 10 = 0,86 мг витамина В1

Всего: 8,70 : 10 = 0,87 мг витамина В2

Всего: 610,16 : 10 = 61,02 мг витамина С

Всего: 4123,72 : 10 = 412,37 витамина А (рет.экв.)

Всего: 28,90 : 10 = 2,89 мкг витамина D

Всего: 4403,08 : 10 = 440,31 мг кальция

Всего: 8232,65 : 10 = 823,27 мг фосфора

Всего: 2212,58 : 10 = 221,26 мг магния

Всего: 127,10 : 10 = 12,71 мг железа

Всего: 19318,90 : 10 = 1931,89 мг калия

Всего: 3466,87 : 10 = 346,69 мкг йода

Всего: 441,95 : 10 = 44,19 мкг селена

Всего: 2826,71 : 10 = 282,67 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 - Техничко-технологическая карта №

26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.