

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 12

«            »            2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП"

М.Д. Мискин

«            »            2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.  
стоимостью 200-00 руб (родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	100	2,295	4,242	10,811	91	0,08	0,09	33,68	0,00	0,00	29,87	53,04	30,29	1,26	389,11	56,26	1,53	26,63
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	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	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	0,74
4	Печень по-строгановски 55/55	431 (21)	110	12,341	10,297	7,586	172	0,19	1,44	11,60	4012,3 2	0,00	28,71	240,45	17,05	5,14	235,05	98,64	30,34	171,71
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
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	0,00
7	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
8	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>955</b>	<b>26,871</b>	<b>25,879</b>	<b>131,400</b>	<b>866</b>	<b>0,62</b>	<b>1,66</b>	<b>59,82</b>	<b>4040,7 1</b>	<b>0,15</b>	<b>172,52</b>	<b>572,06</b>	<b>131,69</b>	<b>10,52</b>	<b>1284,1 2</b>	<b>331,11</b>	<b>35,32</b>	<b>244,96</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>26,871</b>	<b>25,879</b>	<b>131,400</b>	<b>866</b>	<b>0,62</b>	<b>1,66</b>	<b>59,82</b>	<b>4040,7 1</b>	<b>0,15</b>	<b>172,52</b>	<b>572,06</b>	<b>131,69</b>	<b>10,52</b>	<b>1284,1 2</b>	<b>331,11</b>	<b>35,32</b>	<b>244,96</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	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	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	Жаркое по-домашнему 50/180	436 (21)	230	11,030	19,156	22,299	306	0,41	0,17	12,89	0,03	0,00	26,14	190,23	48,23	2,45	906,36	44,29	2,06	62,81

5	Напиток из citrusовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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	0,00
7	Булочка Творожная	3.2.7. (8)	100	10,608	5,455	46,899	279	0,07	0,15	0,19	0,20	0,37	80,47	141,92	18,62	1,09	139,51	28,72	13,85	25,49
	<b>Итого за обед:</b>		<b>943</b>	<b>31,801</b>	<b>32,138</b>	<b>133,665</b>	<b>951</b>	<b>0,85</b>	<b>0,42</b>	<b>25,52</b>	<b>12,26</b>	<b>0,42</b>	<b>196,33</b>	<b>512,23</b>	<b>130,03</b>	<b>6,99</b>	<b>1585,23</b>	<b>106,70</b>	<b>19,67</b>	<b>119,41</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>31,801</b>	<b>32,138</b>	<b>133,665</b>	<b>951</b>	<b>0,85</b>	<b>0,42</b>	<b>25,52</b>	<b>12,26</b>	<b>0,42</b>	<b>196,33</b>	<b>512,23</b>	<b>130,03</b>	<b>6,99</b>	<b>1585,23</b>	<b>106,70</b>	<b>19,67</b>	<b>119,41</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	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	Плов 50/180	403 (12)	230	12,352	19,565	42,756	460	0,48	0,12	2,25	0,02	0,00	25,28	206,77	52,97	2,03	326,70	75,68	12,18	63,35
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)	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
8	Ватрушка с творогом	741 (21)	70	7,155	3,933	26,517	170	0,04	0,08	0,06	0,04	0,12	47,19	85,11	10,96	0,60	67,84	22,42	10,19	17,10
	<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>25,521</b>	<b>34,213</b>	<b>120,245</b>	<b>954</b>	<b>0,78</b>	<b>0,35</b>	<b>26,75</b>	<b>18,10</b>	<b>0,40</b>	<b>195,73</b>	<b>496,33</b>	<b>137,96</b>	<b>6,12</b>	<b>1058,73</b>	<b>195,14</b>	<b>27,32</b>	<b>130,18</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,521</b>	<b>34,213</b>	<b>120,245</b>	<b>954</b>	<b>0,78</b>	<b>0,35</b>	<b>26,75</b>	<b>18,10</b>	<b>0,40</b>	<b>195,73</b>	<b>496,33</b>	<b>137,96</b>	<b>6,12</b>	<b>1058,73</b>	<b>195,14</b>	<b>27,32</b>	<b>130,18</b>
	<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	1,56	11,44
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
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)	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
5	Фрикадельки рыбные с том. соусом 2/50/30	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,50
6	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	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	45,54
7	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	0,18
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 с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1022</b>	<b>25,792</b>	<b>26,360</b>	<b>123,044</b>	<b>833</b>	<b>0,60</b>	<b>0,48</b>	<b>130,44</b>	<b>83,73</b>	<b>7,99</b>	<b>263,64</b>	<b>511,84</b>	<b>143,60</b>	<b>6,73</b>	<b>1969,59</b>	<b>286,59</b>	<b>36,59</b>	<b>353,09</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,792</b>	<b>26,360</b>	<b>123,044</b>	<b>833</b>	<b>0,60</b>	<b>0,48</b>	<b>130,44</b>	<b>83,73</b>	<b>7,99</b>	<b>263,64</b>	<b>511,84</b>	<b>143,60</b>	<b>6,73</b>	<b>1969,59</b>	<b>286,59</b>	<b>36,59</b>	<b>353,09</b>

5 день																				
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	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	21,02
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,71	219,01	145,22	4,93	263,85	96,01	4,15	16,99
5	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
6	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	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
7	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>920</b>	<b>28,690</b>	<b>28,101</b>	<b>126,576</b>	<b>874</b>	<b>0,58</b>	<b>0,26</b>	<b>12,96</b>	<b>82,35</b>	<b>0,10</b>	<b>147,40</b>	<b>501,09</b>	<b>239,15</b>	<b>9,85</b>	<b>1307,07</b>	<b>335,11</b>	<b>23,49</b>	<b>151,67</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>28,690</b>	<b>28,101</b>	<b>126,576</b>	<b>874</b>	<b>0,58</b>	<b>0,26</b>	<b>12,96</b>	<b>82,35</b>	<b>0,10</b>	<b>147,40</b>	<b>501,09</b>	<b>239,15</b>	<b>9,85</b>	<b>1307,07</b>	<b>335,11</b>	<b>23,49</b>	<b>151,67</b>
6 день																				
Обед																				
1	Салат из соленых огурцов /м.р./	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	1,59	7,30
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Оладьи из горбуши	(25)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,13
4	Картофель отварной	470 (12)	100	1,611	2,430	14,220	85	0,09	0,06	8,00	8,40	0,04	12,13	51,90	20,16	0,81	472,26	32,15	0,27	26,49
5	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,642	2,256	7,571	57	0,03	0,04	17,53	6,73	0,03	44,30	31,92	16,06	0,65	272,12	30,43	0,32	10,24
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Ватрушка с повидлом	741 (21)	70	3,413	1,925	39,774	190	0,03	0,02	0,06	0,03	0,07	13,24	36,06	7,32	0,79	41,86	20,10	3,19	9,31
<b>Итого за обед:</b>			<b>930</b>	<b>25,169</b>	<b>34,203</b>	<b>108,449</b>	<b>842</b>	<b>0,47</b>	<b>0,36</b>	<b>42,85</b>	<b>40,70</b>	<b>8,82</b>	<b>212,41</b>	<b>454,36</b>	<b>132,65</b>	<b>6,70</b>	<b>1645,89</b>	<b>248,50</b>	<b>43,73</b>	<b>386,85</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>25,169</b>	<b>34,203</b>	<b>108,449</b>	<b>842</b>	<b>0,47</b>	<b>0,36</b>	<b>42,85</b>	<b>40,70</b>	<b>8,82</b>	<b>212,41</b>	<b>454,36</b>	<b>132,65</b>	<b>6,70</b>	<b>1645,89</b>	<b>248,50</b>	<b>43,73</b>	<b>386,85</b>

2 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
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	0,74
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	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	100	12,662	15,541	13,161	261	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,69	170,69	28,62	2,69	230,70	92,77	2,66	41,50

6	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
7	Соус томатный " Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
8	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	0,18
9	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
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>938</b>	<b>24,953</b>	<b>33,686</b>	<b>120,428</b>	<b>903</b>	<b>0,56</b>	<b>0,35</b>	<b>97,95</b>	<b>30,15</b>	<b>0,13</b>	<b>234,13</b>	<b>514,86</b>	<b>155,94</b>	<b>7,93</b>	<b>1274,6</b> <b>2</b>	<b>316,66</b>	<b>11,53</b>	<b>120,50</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,953</b>	<b>33,686</b>	<b>120,428</b>	<b>903</b>	<b>0,56</b>	<b>0,35</b>	<b>97,95</b>	<b>30,15</b>	<b>0,13</b>	<b>234,13</b>	<b>514,86</b>	<b>155,94</b>	<b>7,93</b>	<b>1274,6</b> <b>2</b>	<b>316,66</b>	<b>11,53</b>	<b>120,50</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат картофельный с огурцами м/р	59 (13)	100	1,039	12,581	7,664	148	0,05	0,03	4,47	0,00	0,00	20,05	37,57	16,36	0,64	260,57	74,54	4,15	25,57
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	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	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	Рагу из куриной грудки 50/180	436 (21)	230	14,499	7,936	15,464	191	0,16	0,10	21,62	0,05	0,00	51,70	182,87	50,53	2,37	665,53	39,37	16,06	125,99
5	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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	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	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебушек 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	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
8	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>888</b>	<b>25,591</b>	<b>30,875</b>	<b>119,289</b>	<b>857</b>	<b>0,64</b>	<b>0,27</b>	<b>33,82</b>	<b>12,06</b>	<b>0,06</b>	<b>224,03</b>	<b>452,45</b>	<b>144,50</b>	<b>7,00</b>	<b>1514,4</b> <b>2</b>	<b>144,01</b>	<b>27,61</b>	<b>179,28</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,591</b>	<b>30,875</b>	<b>119,289</b>	<b>857</b>	<b>0,64</b>	<b>0,27</b>	<b>33,82</b>	<b>12,06</b>	<b>0,06</b>	<b>224,03</b>	<b>452,45</b>	<b>144,50</b>	<b>7,00</b>	<b>1514,4</b> <b>2</b>	<b>144,01</b>	<b>27,61</b>	<b>179,28</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	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)	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	0,74
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	Котлеты московские	475 (13)	100	10,737	15,199	2,637	190	0,08	0,09	0,05	0,00	0,00	11,13	131,71	18,62	1,97	192,62	39,64	1,31	38,49
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	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	16,98
7	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
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	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>948</b>	<b>26,655</b>	<b>35,737</b>	<b>115,274</b>	<b>889</b>	<b>0,77</b>	<b>0,40</b>	<b>23,98</b>	<b>30,14</b>	<b>0,13</b>	<b>265,22</b>	<b>646,56</b>	<b>266,73</b>	<b>11,61</b>	<b>1270,9</b> <b>1</b>	<b>212,20</b>	<b>15,15</b>	<b>100,97</b>

	<b>Итого за день:</b>			26,655	35,737	115,274	889	0,77	0,40	23,98	30,14	0,13	265,22	646,56	266,73	11,61	1270,9 <sub>1</sub>	212,20	15,15	100,97
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Плов из говядины 50/180	443 (21)	230	15,543	18,426	41,857	395	0,23	0,13	1,69	0,02	0,00	22,39	225,06	50,40	2,70	343,52	60,16	10,50	83,31
4	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
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	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		870	24,573	26,083	112,839	784	0,57	0,25	14,98	12,03	0,06	213,67	453,12	126,32	6,28	893,95	107,91	19,36	109,76
	<b>Итого за день:</b>			24,573	26,083	112,839	784	0,57	0,25	14,98	12,03	0,06	213,67	453,12	126,32	6,28	893,95	107,91	19,36	109,76
	<b>5 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	1,57	11,44
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45
4	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	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	45,54
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	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	0,00
7	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
	<b>Итого за обед:</b>		960	25,539	23,922	118,589	792	0,74	0,83	46,89	107,59	0,10	199,28	500,97	137,00	10,16	1791,7 <sub>5</sub>	245,93	23,58	137,80
	<b>Итого за день:</b>			25,539	23,922	118,589	792	0,74	0,83	46,89	107,59	0,10	199,28	500,97	137,00	10,16	1791,7 <sub>5</sub>	245,93	23,58	137,80
	<b>6 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	53,14	18,54	0,78	199,62	76,14	7,29	29,99
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	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	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	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
6	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00

9	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
	<b>Итого за обед:</b>		983	25,873	35,764	122,408	915	0,50	0,23	27,81	43,38	0,39	186,09	538,80	126,15	6,56	1171,0 2	197,79	41,67	140,82
	<b>Итого за день:</b>			25,873	35,764	122,408	915	0,50	0,23	27,81	43,38	0,39	186,09	538,80	126,15	6,56	1171,0 2	197,79	41,67	140,82

Всего: 10488 : 12 = 874 ккал

Всего: 324,228 : 12 = 27,019 грамм белка

Всего: 375,961 : 12 = 31,330 грамм жира

Всего: 1452,206 : 12 = 121,017 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:



1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.

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 №