

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № 12



« 20 »



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
для обучающихся 1-4 классов ( 1 смена) общеобразовательных школ  
на весенний период 2024 г.  
стоимостью 166-00 руб.**

| №                        | Наименование блюда                           | СРБ и КИ | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |               |               | Энерг.<br>цен-сть,<br>ккал | Витамины    |             |              |                |             | Минеральные вещества |               |              |             |               |               |              |             |
|--------------------------|----------------------------------------------|----------|-------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                          |                                              |          |             | Белки               | Жиры          | Углев.        |                            | В1,мг       | В2,мг       | С,мг         | А,рет.<br>экв. | Д,мкг       | Са,мг                | Р,мг          | Mg,мг        | Fe,мг       | К,мг          | Ј,мкг         | Se,<br>мкг   | F,мг        |
| <b>1 неделя</b>          |                                              |          |             |                     |               |               |                            |             |             |              |                |             |                      |               |              |             |               |               |              |             |
| <b>1 день</b>            |                                              |          |             |                     |               |               |                            |             |             |              |                |             |                      |               |              |             |               |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                              |          |             |                     |               |               |                            |             |             |              |                |             |                      |               |              |             |               |               |              |             |
| 1                        | Пельмени п/ф "Сытные" отварные               | 664 (12) | 150         | 12,123              | 11,477        | 21,727        | 239                        | 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,          |
| 2                        | Соус томатный " Помидорка"                   | (0)      | 20          | 0,199               | 0,419         | 2,757         | 16                         | 0,01        | 0,00        | 0,99         | 0,00           | 0,00        | 2,06                 | 3,68          | 2,47         | 0,12        | 40,50         | 7,03          | 0,18         | 0,          |
| 3                        | Чай с сахаром 200/10 *                       | (25)     | 210         | 0,159               | 0,000         | 8,742         | 36                         | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00           | 0,00        | 4,62                 | 7,18          | 3,83         | 0,74        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,          |
| 4                        | Булочка "Лакомка"                            | (25)     | 40          | 2,456               | 2,410         | 21,083        | 116                        | 0,02        | 0,01        | 0,00         | 0,02           | 0,02        | 6,70                 | 24,57         | 4,30         | 0,35        | 32,55         | 10,72         | 2,45         | 7,          |
| 5                        | Фрукты свежие (яблоко)                       | (12)     | 1шт.        | 0,379               | 0,042         | 10,493        | 44                         | 0,03        | 0,02        | 11,20        | 0,00           | 0,00        | 17,92                | 12,32         | 10,08        | 2,46        | 311,36        | 1,97          | 0,29         | 7,          |
| 6                        | 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,          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                              |          | <b>552</b>  | <b>16,013</b>       | <b>14,479</b> | <b>72,154</b> | <b>483</b>                 | <b>0,12</b> | <b>0,04</b> | <b>12,23</b> | <b>0,02</b>    | <b>0,02</b> | <b>56,29</b>         | <b>81,55</b>  | <b>30,81</b> | <b>4,24</b> | <b>422,61</b> | <b>115,99</b> | <b>2,91</b>  | <b>15,</b>  |
| <b>Итого за день:</b>    |                                              |          |             | <b>16,013</b>       | <b>14,479</b> | <b>72,154</b> | <b>483</b>                 | <b>0,12</b> | <b>0,04</b> | <b>12,23</b> | <b>0,02</b>    | <b>0,02</b> | <b>56,29</b>         | <b>81,55</b>  | <b>30,81</b> | <b>4,24</b> | <b>422,61</b> | <b>115,99</b> | <b>2,91</b>  | <b>15,</b>  |
| <b>2 день</b>            |                                              |          |             |                     |               |               |                            |             |             |              |                |             |                      |               |              |             |               |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                              |          |             |                     |               |               |                            |             |             |              |                |             |                      |               |              |             |               |               |              |             |
| 1                        | Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50  | (25)     | 140         | 11,020              | 10,252        | 7,230         | 165                        | 0,18        | 0,05        | 5,97         | 0,06           | 0,00        | 27,30                | 121,50        | 22,26        | 1,28        | 296,43        | 55,84         | 8,88         | 58,         |
| 2                        | Рис припущенный с овощами                    | (25)     | 130         | 2,682               | 4,343         | 30,126        | 170                        | 0,14        | 0,02        | 0,39         | 9,36           | 0,04        | 15,50                | 67,93         | 22,53        | 0,55        | 56,60         | 91,48         | 6,55         | 24,         |
| 3                        | Хлеб " Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки) | (0)      | 15          | 0,523               | 0,097         | 5,514         | 25                         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 12,00                | 24,00         | 7,20         | 0,38        | 28,50         | 0,00          | 0,00         | 0,          |
| 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,          |
| 5                        | Фрукты свежие (мандарин)                     | (0)      | 1шт.        | 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,        |
| 6                        | Пирожки печеные с повидлом                   | 687 (12) | 50          | 2,402               | 2,413         | 27,994        | 143                        | 0,02        | 0,02        | 0,05         | 0,02           | 0,08        | 9,48                 | 26,35         | 5,12         | 0,58        | 29,39         | 11,23         | 2,75         | 7,          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                              |          | <b>645</b>  | <b>17,462</b>       | <b>17,293</b> | <b>86,776</b> | <b>573</b>                 | <b>0,44</b> | <b>0,13</b> | <b>44,45</b> | <b>9,44</b>    | <b>0,12</b> | <b>103,90</b>        | <b>263,95</b> | <b>71,94</b> | <b>3,62</b> | <b>565,92</b> | <b>158,81</b> | <b>18,27</b> | <b>222,</b> |
| <b>Итого за день:</b>    |                                              |          |             | <b>17,462</b>       | <b>17,293</b> | <b>86,776</b> | <b>573</b>                 | <b>0,44</b> | <b>0,13</b> | <b>44,45</b> | <b>9,44</b>    | <b>0,12</b> | <b>103,90</b>        | <b>263,95</b> | <b>71,94</b> | <b>3,62</b> | <b>565,92</b> | <b>158,81</b> | <b>18,27</b> | <b>222,</b> |

|   |                                             |           |      |        |        |         |      |      |      |        |        |      |        |         |        |       |         |        |        |     |
|---|---------------------------------------------|-----------|------|--------|--------|---------|------|------|------|--------|--------|------|--------|---------|--------|-------|---------|--------|--------|-----|
|   | <b>3 день</b>                               |           |      |        |        |         |      |      |      |        |        |      |        |         |        |       |         |        |        |     |
|   | <b>Завтрак</b>                              |           |      |        |        |         |      |      |      |        |        |      |        |         |        |       |         |        |        |     |
| 1 | Зеленый горошек порциями                    | T/24 (12) | 30   | 0,739  | 0,050  | 1,696   | 10   | 0,02 | 0,01 | 1,20   | 0,00   | 0,00 | 5,28   | 16,18   | 5,48   | 0,18  | 24,65   | 0,00   | 0,00   | 0   |
| 2 | Омлет натуральный *                         | 340 (21)  | 150  | 13,298 | 17,525 | 2,635   | 221  | 0,09 | 0,56 | 0,91   | 38,63  | 2,59 | 112,86 | 255,88  | 18,75  | 2,96  | 211,42  | 60,60  | 35,45  | 69  |
| 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   |
| 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   |
| 5 | Кекс " Песочный" ( без изюма)               | (0)       | 40   | 3,448  | 6,554  | 29,322  | 190  | 0,03 | 0,04 | 0,00   | 13,97  | 0,00 | 11,10  | 38,48   | 5,40   | 0,55  | 42,69   | 1,80   | 1,65   | 6   |
| 6 | Фрукты свежие (яблоко)                      | (12)      | 1шт. | 0,382  | 0,042  | 10,587  | 44   | 0,03 | 0,02 | 11,30  | 0,00   | 0,00 | 18,08  | 12,43   | 10,17  | 2,49  | 314,14  | 1,99   | 0,29   | 7   |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                    |           | 563  | 20,065 | 25,400 | 66,038  | 573  | 0,27 | 0,70 | 13,67  | 77,20  | 2,59 | 224,39 | 410,57  | 59,86  | 7,03  | 708,00  | 68,35  | 38,27  | 92  |
|   | <b>Итого за день:</b>                       |           |      | 20,065 | 25,400 | 66,038  | 573  | 0,27 | 0,70 | 13,67  | 77,20  | 2,59 | 224,39 | 410,57  | 59,86  | 7,03  | 708,00  | 68,35  | 38,27  | 92  |
|   | <b>4 день</b>                               |           |      |        |        |         |      |      |      |        |        |      |        |         |        |       |         |        |        |     |
|   | <b>Завтрак</b>                              |           |      |        |        |         |      |      |      |        |        |      |        |         |        |       |         |        |        |     |
| 1 | Сосиски или котлеты " Детские"              | 393 (13)  | 50   | 4,766  | 7,031  | 0,000   | 82   | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 3,24   | 0,65    | 0,19   | 0,03  | 0,07    | 34,69  | 0,40   | 0   |
| 2 | Макаронные изделия отварные                 | 516 (21)  | 130  | 3,885  | 3,203  | 27,123  | 153  | 0,06 | 0,02 | 0,00   | 10,92  | 0,05 | 17,80  | 71,75   | 20,77  | 0,68  | 85,41   | 76,95  | 0,04   | 9   |
| 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   |
| 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   |
| 5 | Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки) | (0)       | 15   | 0,523  | 0,097  | 5,514   | 25   | 0,04 | 0,01 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 12,00  | 24,00   | 7,20   | 0,38  | 28,50   | 0,00   | 0,00   | 0   |
| 6 | Конвертик с сыром                           | (25)      | 80   | 9,151  | 8,235  | 29,367  | 228  | 0,05 | 0,12 | 0,12   | 0,12   | 1,31 | 223,71 | 171,86  | 18,84  | 0,77  | 83,51   | 18,02  | 7,58   | 12  |
| 7 | Фрукты свежие (мандарин)                    | (0)       | 1шт. | 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 |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                    |           | 615  | 19,459 | 19,384 | 82,052  | 580  | 0,22 | 0,18 | 39,65  | 11,04  | 1,36 | 299,46 | 297,95  | 65,54  | 2,86  | 413,24  | 140,47 | 8,37   | 153 |
|   | <b>Итого за день:</b>                       |           |      | 19,459 | 19,384 | 82,052  | 580  | 0,22 | 0,18 | 39,65  | 11,04  | 1,36 | 299,46 | 297,95  | 65,54  | 2,86  | 413,24  | 140,47 | 8,37   | 153 |
|   | <b>5 день</b>                               |           |      |        |        |         |      |      |      |        |        |      |        |         |        |       |         |        |        |     |
|   | <b>Завтрак</b>                              |           |      |        |        |         |      |      |      |        |        |      |        |         |        |       |         |        |        |     |
| 1 | Запеканка творожная с вишней                | (25)      | 140  | 15,520 | 12,291 | 26,690  | 279  | 0,05 | 0,26 | 1,90   | 17,52  | 0,42 | 160,41 | 216,31  | 28,28  | 1,10  | 176,28  | 58,76  | 27,57  | 34  |
| 2 | Молоко сгущеное порциями                    | (0)       | 30   | 2,155  | 2,848  | 15,917  | 98   | 0,03 | 0,14 | 1,20   | 54,00  | 0,00 | 87,00  | 72,00   | 8,70   | 0,07  | 108,00  | 2,70   | 0,90   | 10  |
| 3 | 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   |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко)                      | (12)      | 113  | 0,382  | 0,042  | 10,587  | 44   | 0,03 | 0,02 | 11,30  | 0,00   | 0,00 | 18,08  | 12,43   | 10,17  | 2,49  | 314,14  | 1,99   | 0,29   | 7   |
| 5 | Булочка "Ромашка" *                         | 21 (25)   | 50   | 3,362  | 4,871  | 29,560  | 176  | 0,03 | 0,03 | 0,04   | 0,07   | 0,14 | 16,16  | 39,69   | 6,08   | 0,51  | 48,73   | 13,78  | 4,42   | 11  |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                    |           | 550  | 21,630 | 20,059 | 91,697  | 634  | 0,14 | 0,46 | 17,29  | 71,59  | 0,56 | 289,07 | 349,15  | 57,90  | 4,95  | 658,56  | 77,23  | 33,22  | 65  |
|   | <b>Итого за день:</b>                       |           |      | 21,630 | 20,059 | 91,697  | 634  | 0,14 | 0,46 | 17,29  | 71,59  | 0,56 | 289,07 | 349,15  | 57,90  | 4,95  | 658,56  | 77,23  | 33,22  | 65  |
|   | <b>Итого за неделю:</b>                     |           |      | 94,628 | 96,614 | 398,718 | 2843 | 1,19 | 1,51 | 127,29 | 169,29 | 4,66 | 973,11 | 1403,17 | 286,04 | 22,70 | 2768,33 | 560,85 | 101,04 | 549 |
|   | <b>2 неделя</b>                             |           |      |        |        |         |      |      |      |        |        |      |        |         |        |       |         |        |        |     |
|   | <b>1 день</b>                               |           |      |        |        |         |      |      |      |        |        |      |        |         |        |       |         |        |        |     |
|   | <b>Завтрак</b>                              |           |      |        |        |         |      |      |      |        |        |      |        |         |        |       |         |        |        |     |
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5  | 262 (12)  | 205  | 7,555  | 6,903  | 34,173  | 229  | 0,12 | 0,21 | 0,87   | 94,66  | 0,06 | 195,89 | 225,79  | 40,07  | 1,84  | 266,42  | 48,00  | 27,64  | 29  |

|   |                                                 |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |                           |               |              |             |
|---|-------------------------------------------------|----------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| 2 | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами | (25)     | 200        | 2,875         | 2,440         | 13,119        | 86         | 0,19        | 0,33        | 7,00         | 107,92        | 1,35        | 105,86        | 79,17         | 11,31        | 0,18        | 116,20                    | 7,92          | 1,76         | 17,1        |
| 3 | Фрукты свежие (груша)                           | 627 (21) | 115        | 0,389         | 0,324         | 11,324        | 50         | 0,02        | 0,03        | 5,75         | 0,00          | 0,00        | 21,85         | 18,40         | 13,80        | 2,65        | 178,25                    | 1,01          | 0,10         | 10,         |
| 4 | Сосиски запеченные в тесте                      | 701 (12) | 100        | 8,242         | 9,259         | 26,043        | 220        | 0,10        | 0,02        | 0,01         | 0,03          | 0,07        | 32,08         | 105,64        | 14,98        | 1,33        | 43,98                     | 90,71         | 3,08         | 9,          |
|   | <b>Итого за завтрак :</b>                       |          | <b>620</b> | <b>19,062</b> | <b>18,927</b> | <b>84,658</b> | <b>585</b> | <b>0,44</b> | <b>0,59</b> | <b>13,63</b> | <b>202,61</b> | <b>1,47</b> | <b>355,68</b> | <b>429,00</b> | <b>80,17</b> | <b>6,00</b> | <b>604,86</b>             | <b>147,64</b> | <b>32,58</b> | <b>66,</b>  |
|   | <b>Итого за день:</b>                           |          |            | <b>19,062</b> | <b>18,927</b> | <b>84,658</b> | <b>585</b> | <b>0,44</b> | <b>0,59</b> | <b>13,63</b> | <b>202,61</b> | <b>1,47</b> | <b>355,68</b> | <b>429,00</b> | <b>80,17</b> | <b>6,00</b> | <b>604,86</b>             | <b>147,64</b> | <b>32,58</b> | <b>66,</b>  |
|   | <b>2 день</b>                                   |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |                           |               |              |             |
|   | <b>Завтрак</b>                                  |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |                           |               |              |             |
| 1 | Тефтели рыбные в соусе 90/60                    | 332 (12) | 150        | 10,881        | 10,626        | 11,891        | 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,        |
| 2 | Пюре картофельное                               | 520 (21) | 150        | 2,589         | 4,038         | 19,185        | 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,         |
| 3 | Огурцы свежие порциями                          | (12)     | 25         | 0,148         | 0,023         | 0,454         | 3          | 0,01        | 0,01        | 1,75         | 0,00          | 0,00        | 4,25          | 7,50          | 3,50         | 0,13        | 49,00                     | 0,50          | 0,00         | 1,          |
| 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,          |
| 5 | Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)     | (0)      | 15         | 0,523         | 0,097         | 5,514         | 25         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 12,00         | 24,00         | 7,20         | 0,38        | 28,50                     | 0,00          | 0,00         | 0,          |
| 6 | Сдоба майская                                   | (25)     | 50         | 2,842         | 6,302         | 28,706        | 183        | 0,03        | 0,02        | 0,06         | 2,83          | 0,07        | 17,97         | 33,60         | 5,99         | 0,47        | 44,28                     | 20,03         | 3,59         | 9,          |
| 7 | Фрукты свежие (мандарин)                        | (0)      | 1шт.       | 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,        |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                        |          | <b>700</b> | <b>17,818</b> | <b>21,275</b> | <b>81,662</b> | <b>589</b> | <b>0,37</b> | <b>0,25</b> | <b>52,13</b> | <b>39,05</b>  | <b>6,59</b> | <b>140,30</b> | <b>302,14</b> | <b>84,49</b> | <b>3,64</b> | <b>1153,0</b><br><b>2</b> | <b>185,46</b> | <b>30,19</b> | <b>409,</b> |
|   | <b>Итого за день:</b>                           |          |            | <b>17,818</b> | <b>21,275</b> | <b>81,662</b> | <b>589</b> | <b>0,37</b> | <b>0,25</b> | <b>52,13</b> | <b>39,05</b>  | <b>6,59</b> | <b>140,30</b> | <b>302,14</b> | <b>84,49</b> | <b>3,64</b> | <b>1153,0</b><br><b>2</b> | <b>185,46</b> | <b>30,19</b> | <b>409,</b> |
|   | <b>3 день</b>                                   |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |                           |               |              |             |
|   | <b>Завтрак</b>                                  |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |                           |               |              |             |
| 1 | Пудинг из творога (запеченный) без изюма        | (25)     | 140        | 17,413        | 11,721        | 23,670        | 270        | 0,06        | 0,26        | 0,23         | 12,65         | 0,32        | 168,19        | 240,45        | 28,31        | 1,01        | 126,24                    | 58,34         | 29,64        | 36,         |
| 2 | Молоко сгущенное порциями                       | (0)      | 20         | 1,437         | 1,899         | 10,612        | 65         | 0,02        | 0,09        | 0,80         | 36,00         | 0,00        | 58,00         | 48,00         | 5,80         | 0,05        | 72,00                     | 1,80          | 0,60         | 6,          |
| 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,          |
| 4 | Фрукты свежие (груша)                           | (12)     | 1шт.       | 0,389         | 0,324         | 11,324        | 50         | 0,02        | 0,03        | 5,75         | 0,00          | 0,00        | 21,85         | 18,40         | 13,80        | 2,65        | 178,25                    | 1,01          | 0,10         | 10,         |
| 5 | 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,         |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                        |          | <b>535</b> | <b>22,425</b> | <b>19,624</b> | <b>82,421</b> | <b>596</b> | <b>0,13</b> | <b>0,40</b> | <b>6,83</b>  | <b>48,67</b>  | <b>0,34</b> | <b>260,57</b> | <b>343,38</b> | <b>56,96</b> | <b>4,87</b> | <b>414,91</b>             | <b>73,29</b>  | <b>34,09</b> | <b>63,</b>  |
|   | <b>Итого за день:</b>                           |          |            | <b>22,425</b> | <b>19,624</b> | <b>82,421</b> | <b>596</b> | <b>0,13</b> | <b>0,40</b> | <b>6,83</b>  | <b>48,67</b>  | <b>0,34</b> | <b>260,57</b> | <b>343,38</b> | <b>56,96</b> | <b>4,87</b> | <b>414,91</b>             | <b>73,29</b>  | <b>34,09</b> | <b>63,</b>  |
|   | <b>4 день</b>                                   |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |                           |               |              |             |
|   | <b>Завтрак</b>                                  |          |            |               |               |               |            |             |             |              |               |             |               |               |              |             |                           |               |              |             |
| 1 | Огурцы свежие порциями                          | (12)     | 20         | 0,118         | 0,019         | 0,363         | 2          | 0,01        | 0,00        | 1,40         | 0,00          | 0,00        | 3,40          | 6,00          | 2,80         | 0,10        | 39,20                     | 0,40          | 0,00         | 1,          |
| 2 | Фрикадельки " Нежные" отварные                  | (25)     | 70         | 7,978         | 10,790        | 7,055         | 157        | 0,09        | 0,09        | 0,68         | 7,40          | 0,09        | 27,63         | 105,62        | 14,44        | 1,26        | 173,51                    | 14,68         | 2,13         | 31,         |
| 3 | 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,          |
| 4 | Макаронные изделия отварные                     | 516 (21) | 130        | 3,885         | 3,203         | 27,123        | 153        | 0,06        | 0,02        | 0,00         | 10,92         | 0,05        | 17,80         | 71,75         | 20,77        | 0,68        | 85,41                     | 76,95         | 0,04         | 9,          |
| 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,          |
| 6 | 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,          |
| 7 | Сырная палочка *                                | (25)     | 40         | 4,012         | 4,857         | 17,166        | 128        | 0,03        | 0,04        | 0,04         | 2,20          | 0,15        | 68,32         | 65,00         | 7,96         | 0,42        | 45,70                     | 8,91          | 3,86         | 8,          |

|   |                                                        |          |      |               |               |               |               |             |             |              |              |              |               |               |               |               |               |               |               |              |             |
|---|--------------------------------------------------------|----------|------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 8 | Фрукты свежие (мандарин)                               | (0)      | 1шт. | 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          |             |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                               |          |      | <b>630</b>    | <b>17,924</b> | <b>20,025</b> | <b>80,486</b> | <b>574</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,20</b>  | <b>42,14</b> | <b>20,52</b> | <b>0,29</b>   | <b>176,89</b> | <b>311,89</b> | <b>75,35</b>  | <b>4,03</b>   | <b>617,82</b> | <b>115,25</b> | <b>6,47</b>  | <b>183</b>  |
|   | <b>Итого за день:</b>                                  |          |      | <b>17,924</b> | <b>20,025</b> | <b>80,486</b> | <b>574</b>    | <b>0,31</b> | <b>0,20</b> | <b>42,14</b> | <b>20,52</b> | <b>0,29</b>  | <b>176,89</b> | <b>311,89</b> | <b>75,35</b>  | <b>4,03</b>   | <b>617,82</b> | <b>115,25</b> | <b>6,47</b>   | <b>183</b>   |             |
|   | <b>5 день</b>                                          |          |      |               |               |               |               |             |             |              |              |              |               |               |               |               |               |               |               |              |             |
|   | <b>Завтрак</b>                                         |          |      |               |               |               |               |             |             |              |              |              |               |               |               |               |               |               |               |              |             |
| 1 | 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           |             |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая *                           | 508 (21) | 130  | 6,036         | 4,367         | 29,869        | 183           | 0,19        | 0,10        | 0,00         | 10,92        | 0,05         | 17,84         | 158,08        | 104,82        | 3,56          | 190,45        | 69,34         | 3,00          | 12,          |             |
| 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,           |             |
| 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,           |             |
| 5 | Корж Молочный с сахарной пудрой                        | 1 (25)   | 30   | 1,700         | 3,006         | 20,548        | 116           | 0,02        | 0,02        | 0,05         | 15,42        | 0,09         | 9,83          | 21,49         | 3,32          | 0,27          | 29,04         | 1,03          | 1,46          | 4,           |             |
| 6 | Фрукты свежие (яблоко)                                 | (12)     | 113  | 0,382         | 0,042         | 10,587        | 44            | 0,03        | 0,02        | 11,30        | 0,00         | 0,00         | 18,08         | 12,43         | 10,17         | 2,49          | 314,14        | 1,99          | 0,29          | 7,           |             |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                               |          |      | <b>638</b>    | <b>22,519</b> | <b>13,239</b> | <b>93,576</b> | <b>584</b>  | <b>0,40</b> | <b>0,17</b>  | <b>14,25</b> | <b>38,37</b> | <b>0,19</b>   | <b>93,43</b>  | <b>364,41</b> | <b>155,19</b> | <b>9,41</b>   | <b>927,47</b> | <b>77,01</b>  | <b>19,60</b> | <b>109,</b> |
|   | <b>Итого за день:</b>                                  |          |      | <b>22,519</b> | <b>13,239</b> | <b>93,576</b> | <b>584</b>    | <b>0,40</b> | <b>0,17</b> | <b>14,25</b> | <b>38,37</b> | <b>0,19</b>  | <b>93,43</b>  | <b>364,41</b> | <b>155,19</b> | <b>9,41</b>   | <b>927,47</b> | <b>77,01</b>  | <b>19,60</b>  | <b>109,</b>  |             |

Всего: 5771 : 10 = 577 ккал

Всего: 194,376 : 10 = 19,438 грамм белка

Всего: 189,705 : 10 = 18,970 грамм жира

Всего: 821,521 : 10 = 82,152 грамм углеводов

Экономист по ценам:

*И.И.И.*

Технолог

*С.С.*

Примечание:

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 №