

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №

« 20 » г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШП-2"
М.Д. Мискин
2024 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ
на весенний период 2024г.
стоимостью 414-00 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	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,1
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	180	14,548	13,773	26,073	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,25	115,53	0,00	0,0
3	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	0,2
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	0,0
5	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,1
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,0
Итого за завтрак:			530	19,814	18,030	80,769	565	0,14	0,04	3,14	0,03	0,04	56,62	106,88	31,99	2,36	205,37	139,24	3,85	13,5
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,0
2	Щи из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем	124 (21)	250	1,514	3,416	8,046	69	0,05	0,05	17,30	12,02	0,06	31,16	41,09	18,20	0,69	309,57	20,80	0,31	20,0
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	0,5
4	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,0
5	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,0
6	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,3
7	Напиток "Ягодный букет" *	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,8
8	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,0
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	0,0
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	0,0

	Итого за обед:			978	21,483	29,936	102,863	767	0,68	1,35	74,26	3065,6 ₉	0,07	237,65	526,52	150,87	9,78	1574,9 ₀	176,27	30,68	232,5
	Итого за день:			41,297	47,966	183,632	1331	0,82	1,39	77,40	3065,7 ₂	0,11	294,26	633,40	182,86	12,14	1780,2 ₆	315,51	34,52	246,4	
	2 день																				
	Завтрак																				
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	58,5	
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,2	
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	0,0	
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	0,0	
5	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	7,5	
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	7,3	
	Итого за завтрак:		723	18,723	18,915	107,293	674	0,51	0,14	17,90	13,04	0,14	104,94	309,51	86,97	6,59	775,33	195,72	20,99	108,0	
	Обед																				
1	Икра морковная	78 (21)	100	1,402	6,703	8,679	101	0,05	0,05	4,24	0,00	0,00	29,59	52,71	32,15	0,85	232,10	57,20	2,35	44,4	
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,240	6,413	20,765	154	0,07	0,06	4,65	5,50	0,15	24,46	62,04	18,49	0,93	295,28	90,37	4,11	29,7	
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	13,1	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,5	
5	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	84,5	
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	45,5	
7	Напиток из цитрусовых (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	1,4	
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	0,0	
9	Печенье "Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,5	
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	0,0	
	Итого за обед:		953	28,750	31,050	126,553	901	0,55	0,35	31,92	55,82	0,39	252,23	513,07	153,09	7,43	1871,5₇	315,71	27,07	221,5	
	Итого за день:			47,473	49,965	233,847	1575	1,06	0,49	49,82	68,85	0,53	357,17	822,58	240,06	14,02	2646,9₀	511,43	48,06	329,5	
	3 день																				
	Завтрак																				
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	0,0	
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	69,5	
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	8,5	
4	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	0,0	

5	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	50	3,291	8,027	28,568	200	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	8,43	30,29	4,49	0,43	34,80	11,05	4,29	10,	
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,	
Итого за завтрак:				583	20,257	26,937	68,959	599	0,30	0,69	13,68	63,26	2,71	229,72	418,37	63,75	7,16	719,12	77,60	40,91	96,
Обед																					
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,	
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,	
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,	
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,	
5	Плов мясной 60/180 *	403 (12)	240	14,018	23,269	42,756	437	0,53	0,13	2,25	0,02	0,00	26,19	227,69	56,04	2,25	361,38	76,02	12,18	66,	
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,	
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	0,0	
8	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	6,0	
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,0	
Итого за обед:				932	23,544	35,106	132,182	939	0,91	0,31	28,87	32,01	0,06	214,08	512,45	149,41	6,86	1141,98	109,27	18,09	104,0
Итого за день:				43,801	68,043	201,141	1538	1,21	1,00	42,55	95,26	2,77	443,80	930,81	213,17	14,02	1861,10	186,87	59,00	201,0	
4 день																					
Завтрак																					
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	1,30	0,38	0,05	0,15	69,39	0,80	0,0	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	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	10,0	
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	0,0	
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	0,0	
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	0,0	
6	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,8	
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	132,0	
Итого за завтрак:				680	19,839	21,836	90,771	639	0,26	0,10	39,58	12,69	0,14	114,46	203,81	64,33	3,08	427,76	192,37	4,59	153,0
Обед																					
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,05	0,06	4,50	0,02	0,00	24,36	45,99	28,39	0,81	230,44	39,73	2,79	38,0	
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	26,1	
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	13,1	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,5	
5	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	1,4	
6	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,8	

7	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,6
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	0,1
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	0,0
10	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	0,0
	Итого за обед:		1018	26,677	33,143	123,431	899	0,70	0,48	112,22	51,96	6,97	221,66	547,14	170,54	7,80	2071,23	309,29	31,22	358,3
	Итого за день:			46,516	54,978	214,202	1538	0,95	0,58	151,81	64,65	7,11	336,12	750,95	234,88	10,88	2498,99	501,65	35,81	511,3
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,596	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	37,4
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
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	0,0
4	Фрукты свежие (яблоки)	(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	7,9
5	Плюшка новомосковская	1 (25)	75	5,057	4,595	40,708	224	0,05	0,03	0,04	0,08	0,07	21,78	53,54	9,29	0,69	71,03	32,69	4,79	14,1
	Итого за завтрак:		578	24,381	20,654	104,551	702	0,16	0,47	14,62	72,86	0,52	303,35	376,91	62,29	5,16	682,04	100,34	35,52	69,9
	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	21,0
2	Суп картофельный с вермишелью, томатами свежими	140 (21)	250	2,467	2,238	18,912	106	0,08	0,06	7,64	7,22	0,03	20,84	67,52	26,28	0,98	429,47	56,22	2,06	29,1
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,4
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,5
5	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	99,2
6	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	16,5
7	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,1
8	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,0
	Итого за обед:		953	34,520	29,865	123,333	900	0,69	0,33	23,01	22,36	0,10	212,10	661,71	273,66	11,98	1577,95	407,56	28,18	188,1
	Итого за день:			58,901	50,519	227,884	1602	0,85	0,79	37,63	95,22	0,63	515,44	1038,62	335,95	17,14	2260,00	507,90	63,70	258,1
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,0
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,0
3	Рис припущенный *	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,0
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	0,0

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	0,1
6	Ватрушка с вишней и повидлом	695 (12)	75	3,705	2,062	35,614	176	0,04	0,03	0,94	0,03	0,08	17,23	41,39	10,32	0,86	76,73	21,80	3,42	10,3
	Итого за завтрак:		585	19,422	22,163	102,175	686	0,43	0,16	8,84	12,63	0,14	106,07	328,65	83,64	5,54	472,06	186,20	12,85	75,1
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,1
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,635	3,492	11,165	87	0,08	0,05	9,88	12,02	0,06	38,73	71,90	22,91	1,04	364,20	55,96	2,00	21,3
3	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,4
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	0,1
5	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,709	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,9
6	Картофель отварной	470 (12)	100	1,611	2,430	14,220	85	0,09	0,06	8,00	8,40	0,04	11,70	51,81	20,14	0,81	472,25	27,53	0,27	26,4
7	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	10,3
8	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	0,1
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,1
10	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	70	4,706	6,820	41,384	246	0,04	0,05	0,06	0,09	0,19	22,63	55,57	8,51	0,72	68,22	19,29	6,19	15,1
	Итого за обед:		951	32,454	28,365	110,901	829	0,50	0,38	45,05	43,27	9,39	290,58	543,25	137,51	6,60	1787,08	232,39	48,12	421,3
	Итого за день:			51,877	50,528	213,077	1515	0,93	0,54	53,89	55,90	9,52	396,64	871,90	221,15	12,14	2259,15	418,59	60,98	496,3

	2 неделя																				
	1 день																				
	Завтрак																				
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	29,6	
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	17,6	
3	Сосиски запеченные в тесте 50/50	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	9,3	
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	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	10,3	
	Итого за завтрак :		620	19,062	18,927	84,658	585	0,44	0,59	13,63	202,61	1,47	355,68	429,00	80,17	6,00	604,86	147,64	32,58	66,7	
	Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами, горошком консервированным	(0)	100	1,403	9,419	9,778	129	0,06	0,04	5,73	0,00	0,00	13,59	44,66	16,41	0,67	305,53	4,79	3,17	24,3	
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	26,3	
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	1,4	
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	0,1	
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	190	15,356	14,538	27,521	302	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,1	
6	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	

7	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
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
9	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,
	Итого за обед:		903	25,106	37,248	117,149	904	0,36	0,19	17,33	18,13	0,91	140,53	276,40	86,87	4,67	969,45	205,65	10,95	65,
	Итого за день:			44,168	56,174	201,807	1489	0,80	0,78	30,96	220,74	2,38	496,21	705,40	167,04	10,67	1574,3₁	353,29	43,53	132,
	2 день																			
	Завтрак																			
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)	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,
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,
	Итого за завтрак:		715	18,341	21,373	87,175	614	0,41	0,26	52,13	39,05	6,59	152,30	326,14	91,69	4,02	1181,5₂	185,46	30,19	409,
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,
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,
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,
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,
5	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/180	(25)	230	16,513	14,868	40,720	363	0,53	0,22	1,86	0,03	0,00	33,42	322,29	159,16	5,89	506,73	75,80	5,84	49,
6	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	0,0
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	0,0
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	0,0
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,0
	Итого за обед:		913	30,857	28,257	125,113	878	1,06	0,43	36,08	12,04	0,06	209,72	637,16	270,50	11,93	1514,3₁	159,69	12,44	110,
	Итого за день:			49,198	49,629	212,288	1493	1,48	0,69	88,21	51,10	6,65	362,02	963,29	362,19	15,95	2695,8₃	345,14	42,63	520,4
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	160	14,073	8,599	32,084	262	0,12	0,21	0,18	7,24	0,26	136,21	215,19	32,92	0,98	110,14	135,05	26,84	39,1
2	Молоко сгущеное 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	6,9
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	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	8,8
4	Булочка домашняя	769 (21)	75	4,542	8,520	42,111	263	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,88	44,03	7,83	0,64	57,63	18,21	5,63	15,0

5	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,	
	Итого за завтрак:			568	22,729	20,838	106,690	705	0,23	0,41	12,54	67,96	0,29	283,90	392,85	84,20	5,40	684,99	161,01	34,24	77,
	Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,87	1,33	2,	
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	250	1,686	2,794	15,172	93	0,09	0,05	6,64	0,02	0,00	17,13	55,39	22,10	0,81	389,81	56,63	1,69	30,	
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,	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,	
5	Рагу из куриной грудки 70/180(картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	250	18,899	13,451	13,695	251	0,17	0,10	21,84	0,05	0,00	54,55	218,96	54,65	2,65	746,75	41,82	22,94	159,	
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,	
7	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,	
8	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,	
9	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,	
	Итого за обед:		948	34,398	27,651	104,964	806	0,61	0,29	41,13	15,49	0,09	258,28	537,80	147,89	7,28	1512,96	167,24	34,81	212,	
	Итого за день:			57,126	48,489	211,654	1512	0,84	0,70	53,67	83,45	0,37	542,17	930,65	232,09	12,68	2197,95	328,25	69,05	290,	
	4 день																				
	Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	0,01	2,80	0,00	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,80	0,00	2,	
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)	150	4,483	3,696	31,295	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,	
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)	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,	
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 (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,	
	Итого за завтрак:		703	19,043	20,521	95,790	644	0,36	0,21	16,84	22,20	0,29	182,11	356,36	90,11	7,12	867,30	129,22	6,68	61,	
	Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,015	8,338	7,834	110	0,04	0,04	2,88	0,02	0,00	22,78	40,66	24,47	0,63	165,08	39,46	2,82	37,	
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,	
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,	
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,	
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,	
6	Плов мясной 75/180	403 (12)	255	16,521	22,334	42,756	438	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,	

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	2,0
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	90	4,799	0,795	40,181	187	0,31	0,10	0,00	0,00	0,00	190,80	197,10	57,60	2,61	242,10	19,80	10,80	0,0
	Итого за обед:		923	27,758	39,181	119,151	940	1,02	0,38	26,43	18,08	0,06	301,08	594,35	173,53	7,54	1237,42	212,46	26,47	148,0
	Итого за день:			46,801	59,702	214,942	1584	1,37	0,59	43,28	40,28	0,35	483,19	950,71	263,64	14,66	2104,72	341,68	33,16	210,0
	5 день																			
	Завтрак																			
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	84,0
2	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	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	14,0
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	0,0
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,0
5	Печенье " Масляное"	(0)	20	1,098	3,262	11,734	81	0,01	0,02	0,01	11,83	0,10	5,50	13,30	1,78	0,17	15,47	0,65	1,11	3,0
	Итого за завтрак:		555	23,162	14,255	86,121	565	0,44	0,17	2,90	36,45	0,22	89,77	400,12	169,21	7,88	667,06	85,32	19,41	101,0
	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	21,0
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250	2,825	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,06	40,64	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,0
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	1,0
4	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,0
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,0
6	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	13,263	13,072	235	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,0
7	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	45,0
8	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,0
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	0,0
10	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41	8,0
	Итого за обед:		1008	27,604	43,704	112,828	925	0,53	0,38	41,64	59,26	0,34	304,61	560,24	161,48	8,49	1899,38	409,79	19,85	182,0
	Итого за день:			50,765	57,959	198,950	1490	0,97	0,55	44,54	95,71	0,56	394,38	960,36	330,69	16,37	2566,43	495,10	39,26	283,0
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Вареники с творогом, с рубленым яйцом и зеленью (промышленного производства)	725 (21)	180	13,715	6,213	32,985	243	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,57	4,35	1,27	0,17	0,50	231,06	0,00	0,0
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,0
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	8,0

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	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	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,
Итого за завтрак:			578	19,496	15,810	90,903	584	0,16	0,12	11,57	48,68	0,08	131,25	141,81	37,53	3,97	479,84	250,80	4,53	27,
Обед																				
1	Салат из вареных овощей с зеленым горошком	акт (25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	24,63	46,48	16,47	0,72	221,30	83,72	4,25	24,
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	22,5
3	Фрикадельки мясные (говядина) для первого блюда	154 (21)	20	3,552	3,173	0,152	43	0,01	0,03	0,08	0,00	0,04	4,42	41,23	4,85	0,59	66,49	15,63	0,44	13,7
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	0,1
5	Оладьи из горбуши	(25)	100	13,747	13,090	3,252	186	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,1
6	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,0
7	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	1,5
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	0,0
9	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	0,0
Итого за обед:			966	27,476	42,923	102,093	905	0,62	0,41	36,49	23,78	8,79	206,36	529,31	152,80	6,96	1627,81	289,12	44,06	415,8
Итого за день:				46,972	58,733	192,996	1488	0,78	0,53	48,06	72,46	8,87	337,61	671,12	190,33	10,93	2107,65	539,92	48,60	442,5

Всего: 18479 : 12 = 1540 ккал

Всего: 584,896 : 12 = 48,741 грамм белка

Всего: 676,685 : 12 = 56,390 грамм жира

Всего: 2512,420 : 12 = 209,368 грамм углеводов

Экономический институт МГУ

Технолог

С.С.

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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №