

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №12

« 2024 г. »



2024г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на зимне-весенний период 2024 г.  
стоимостью 200-00 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
<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)	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)	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
5	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10
6	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
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	1,55
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	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
	<b>Итого за обед:</b>		951	25,873	25,568	130,927	857	0,60	1,53	59,77	3678,96	0,15	176,01	553,78	131,23	10,08	1270,91	322,55	32,61	230,27
	<b>Итого за день:</b>			25,873	25,568	130,927	857	0,60	1,53	59,77	3678,96	0,15	176,01	553,78	131,23	10,08	1270,91	322,55	32,61	230,27
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	110	3,495	4,015	3,268	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,21	0,32	0,07	0,01	0,03	13,52	1,22	2,19
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	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

4	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной 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
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	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>920</b>	<b>31,008</b>	<b>32,295</b>	<b>122,754</b>	<b>906</b>	<b>0,76</b>	<b>0,41</b>	<b>22,52</b>	<b>12,26</b>	<b>0,42</b>	<b>165,75</b>	<b>461,47</b>	<b>113,54</b>	<b>6,20</b>	<b>1518,19</b>	<b>107,86</b>	<b>19,69</b>	<b>119,09</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>31,008</b>	<b>32,295</b>	<b>122,754</b>	<b>906</b>	<b>0,76</b>	<b>0,41</b>	<b>22,52</b>	<b>12,26</b>	<b>0,42</b>	<b>165,75</b>	<b>461,47</b>	<b>113,54</b>	<b>6,20</b>	<b>1518,19</b>	<b>107,86</b>	<b>19,69</b>	<b>119,09</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	Плов 60/180	403 (12)	240	14,018	18,269	42,756	491	0,53	0,13	2,25	0,02	0,00	26,19	227,69	56,04	2,25	361,38	76,02	12,18	66,73
4	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
5	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
6	Булочка "Фантазия"	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,04	0,04	0,02	0,04	0,18	15,41	48,95	8,18	0,74	85,71	13,13	6,15	24,32
	<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>23,050</b>	<b>34,927</b>	<b>117,242</b>	<b>975</b>	<b>0,78</b>	<b>0,31</b>	<b>23,69</b>	<b>12,10</b>	<b>0,46</b>	<b>134,42</b>	<b>440,98</b>	<b>125,76</b>	<b>5,91</b>	<b>1053,61</b>	<b>185,35</b>	<b>23,15</b>	<b>138,78</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,050</b>	<b>45,927</b>	<b>117,242</b>	<b>975</b>	<b>0,78</b>	<b>0,31</b>	<b>23,69</b>	<b>12,10</b>	<b>0,46</b>	<b>134,42</b>	<b>440,98</b>	<b>125,76</b>	<b>5,91</b>	<b>1053,61</b>	<b>185,35</b>	<b>23,15</b>	<b>138,78</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	Фрикадельки рыбные с том. соусом	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
4	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
5	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
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	0,00
7	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37
	<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>25,067</b>	<b>25,738</b>	<b>116,394</b>	<b>797</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>128,43</b>	<b>80,50</b>	<b>8,03</b>	<b>230,87</b>	<b>463,94</b>	<b>128,01</b>	<b>6,02</b>	<b>1904,97</b>	<b>286,24</b>	<b>37,05</b>	<b>353,17</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,067</b>	<b>25,738</b>	<b>116,394</b>	<b>797</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>128,43</b>	<b>80,50</b>	<b>8,03</b>	<b>230,87</b>	<b>463,94</b>	<b>128,01</b>	<b>6,02</b>	<b>1904,97</b>	<b>286,24</b>	<b>37,05</b>	<b>353,17</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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 "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	1,85
6	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	0,00
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>930</b>	<b>29,020</b>	<b>28,114</b>	<b>130,384</b>	<b>891</b>	<b>0,61</b>	<b>0,26</b>	<b>17,30</b>	<b>82,35</b>	<b>0,10</b>	<b>158,10</b>	<b>519,08</b>	<b>246,29</b>	<b>10,21</b>	<b>1349,6<sub>1</sub></b>	<b>335,34</b>	<b>23,55</b>	<b>153,06</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>29,020</b>	<b>28,114</b>	<b>130,384</b>	<b>891</b>	<b>0,61</b>	<b>0,26</b>	<b>17,30</b>	<b>82,35</b>	<b>0,10</b>	<b>158,10</b>	<b>519,08</b>	<b>246,29</b>	<b>10,21</b>	<b>1349,6<sub>1</sub></b>	<b>335,34</b>	<b>23,55</b>	<b>153,06</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	0,880	6,997	3,980	82	0,02	0,02	5,33	0,00	0,00	23,21	32,64	14,57	0,67	169,39	2,68	2,60	11,54
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	(0)	100	15,473	13,921	8,631	222	0,14	0,13	1,01	15,38	9,65	32,43	174,81	26,98	0,85	279,44	132,69	37,66	332,38
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	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	15,52
	<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>28,344</b>	<b>36,127</b>	<b>116,926</b>	<b>906</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>41,96</b>	<b>42,62</b>	<b>9,96</b>	<b>217,20</b>	<b>480,11</b>	<b>128,80</b>	<b>6,56</b>	<b>1682,4<sub>7</sub></b>	<b>273,21</b>	<b>49,05</b>	<b>417,55</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>28,344</b>	<b>36,127</b>	<b>116,926</b>	<b>906</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>41,96</b>	<b>42,62</b>	<b>9,96</b>	<b>217,20</b>	<b>480,11</b>	<b>128,80</b>	<b>6,56</b>	<b>1682,4<sub>7</sub></b>	<b>273,21</b>	<b>49,05</b>	<b>417,55</b>

	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком	416 (25)	100	12,662	17,541	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
4	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
5	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
6	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
7	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
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	0,00

Итого за обед:		960	26,386	24,316	133,484	957	0,66	0,38	94,94	27,15	0,13	287,17	575,11	172,65	8,74	1340,4 <sub>5</sub>	322,80	15,02	119,24	
Итого за день:			26,386	24,316	133,484	957	0,66	0,38	94,94	27,15	0,13	287,17	575,11	172,65	8,74	1340,4 <sub>5</sub>	322,80	15,02	119,24	
2 день																				
Обед																				
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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/180	(25)	240	18,184	13,582	40,720	457	0,58	0,24	1,86	0,03	0,00	34,32	343,27	162,23	6,11	541,52	76,14	5,84	52,64
4	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	1,94
5	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
6	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
Итого за обед:			890	24,990	27,332	108,722	880	0,98	0,39	21,08	12,04	0,06	226,87	608,04	254,98	10,35	1311,2 <sub>9</sub>	149,78	14,22	97,41
Итого за день:				24,990	27,332	108,722	880	0,98	0,39	21,08	12,04	0,06	226,87	608,04	254,98	10,35	1311,2 <sub>9</sub>	149,78	14,22	97,41
3 день																				
Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами м/р	59 (13)	120	1,247	15,097	9,196	178	0,06	0,04	5,37	0,00	0,00	24,06	45,08	19,64	0,77	312,69	89,45	4,98	30,68
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)	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
4	Рагу из куриной грудки 50/180 (картофель, морковь, цветная капуста)	(25)	230	14,264	7,910	13,695	183	0,15	0,10	21,62	0,05	0,00	51,19	180,72	50,13	2,34	662,62	39,33	15,91	125,43
5	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
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	0,00
7	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
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
Итого за обед:			916	25,826	33,131	104,201	818	0,69	0,30	42,31	12,06	0,06	261,59	487,19	157,20	7,57	1626,5 <sub>7</sub>	163,33	30,73	185,07
Итого за день:				25,826	33,131	104,201	818	0,69	0,30	42,31	12,06	0,06	261,59	487,19	157,20	7,57	1626,5 <sub>7</sub>	163,33	30,73	185,07
4 день																				
Обед																				
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,87
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 50/180	403 (12)	230	12,352	15,565	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

4	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
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
7	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	2,60
	<b>Итого за обед:</b>		890	21,007	38,666	126,743	939	0,87	0,31	36,82	21,94	0,17	258,87	490,70	150,01	6,81	1053,62	113,88	22,63	99,28
	<b>Итого за день:</b>			21,007	38,666	126,743	939	0,87	0,31	36,82	21,94	0,17	258,87	490,70	150,01	6,81	1053,62	113,88	22,63	99,28
	<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, перцем свежим	140 (21)	250	2,294	2,170	17,679	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	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	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,00
	<b>Итого за обед:</b>		980	27,075	28,475	130,244	886	0,72	0,86	50,95	47,62	0,18	345,55	608,23	173,79	11,09	1829,19	262,70	27,59	147,97
	<b>Итого за день:</b>			27,075	28,475	130,244	886	0,72	0,86	50,95	47,62	0,18	345,55	608,23	173,79	11,09	1829,19	262,70	27,59	147,97
	<b>6 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	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	24,61
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)	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	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 1/180	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>		982	25,270	30,522	123,226	869	0,50	0,20	28,36	43,37	0,26	183,65	531,20	123,38	6,49	1189,34	205,34	38,60	135,26
	<b>Итого за день:</b>			25,270	30,522	123,226	869	0,50	0,20	28,36	43,37	0,26	183,65	531,20	123,38	6,49	1189,34	205,34	38,60	135,26

Всего: 10681 : 12 = 890 ккал

Всего: 324,912 : 12 = 27,076 грамм белка

Всего: 392,821 : 12 = 32,735 грамм жира

Всего: 1461,246 : 12 = 121,770 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 - Технико-технологическая карта №