

СОГЛАСОВАНО:

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "СШ №1" *Козлова О.П.*

Директор МБОУ "СШ №1" *Козлова О.П.*

2022 г.

2022 г.

2022 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов льготной категории общеобразовательных школ сопровождающимися ограниченными в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона: молока и кисломолочной продукции (сливки, сыр, сливочное масло, творог, кефир, колбасных изделий, готовых соусов, молочного шоколада, сливочного маргарина, кукурузных хлопьев. на осенний период 2022 г. стоимость 350 руб. (субвенция)

| № | 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 | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | У, мкг | Se, мкг | F, мкг | | | | | | | |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи из горбуши (масло растительное) | (0) | 90 | 13,926 | 12,529 | 7,768 | 200 | 0,13 | 0,12 | 0,91 | 13,84 | 8,68 | 29,19 | 157,33 | 24,28 | 0,76 | 251,50 | 119,43 | 33,90 | 299,1 | | | | | | | |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая * (масло растительное) | (12) | 150 | 5,316 | 4,303 | 34,379 | 198 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,34 | 133,21 | 30,67 | 2,27 | 102,04 | 52,82 | 37,04 | 2,1 | | | | | | | |
| 3 | Чай с лимоном 200/10/7 * | (12) | 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 | 0,6 | | | | | | | |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко) | (12) | 130 шт. | 0,439 | 0,049 | 12,179 | 51 | 0,04 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | 361,40 | 2,29 | 0,34 | 9,1 | | | | | | | |
| 5 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,3 | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 60 | 0,355 | 0,056 | 1,090 | 6 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | 117,60 | 1,20 | 0,00 | 4,2 | | | | | | | |
| 2 | Суп картофельный с горохом (масло растительное) | (21) | 250 | 4,696 | 3,930 | 16,974 | 122 | 0,18 | 0,07 | 4,72 | 0,02 | 0,00 | 31,00 | 77,07 | 30,91 | 1,80 | 393,80 | 56,66 | 3,59 | 29,0 | | | | | | | |
| 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 | Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком (специи, соль) | (12) | 90 | 11,835 | 13,678 | 11,845 | 218 | 0,08 | 0,09 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 39,68 | 155,34 | 25,24 | 2,50 | 211,77 | 37,13 | 2,33 | 41,3 | | | | | | | |
| 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 | 0,5 | | | | | | | |
| 6 | Райу из овощей | (12) | 150 | 2,234 | 6,138 | 13,784 | 119 | 0,08 | 0,06 | 11,53 | 0,00 | 0,00 | 30,89 | 61,54 | 27,84 | 0,97 | 404,42 | 21,22 | 2,23 | 34,2 | | | | | | | |
| 7 | Напиток из плодов шиповника * | (21) | 200 | 0,254 | 0,116 | 21,262 | 87 | 0,01 | 0,05 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 11,09 | 2,96 | 2,96 | 0,57 | 8,30 | 0,18 | 0,00 | 0,1 | | | | | | | |
| 8 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,6 | | | | | | | |
| 9 | Ватрушка с повидлом (масло растительное) | (21) | 741 | 2,438 | 1,375 | 28,410 | 136 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | 0,05 | 9,46 | 25,76 | 5,23 | 0,57 | 29,90 | 14,36 | 2,28 | 6,6 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|--------|--------|--------|---------|---------|------|------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | Итого за обед: | | | 878 | 28,539 | 33,188 | 115,270 | 874 | 0,50 | 0,35 | 103,86 | 0,04 | 0,05 | 157,35 | 449,38 | 129,77 | 8,62 | 1345,6 | 186,11 | 14,98 | 139,91 |
| | Итого за День: | | | | 49,992 | 52,429 | 189,402 | 1429 | 0,85 | 0,53 | 120,61 | 13,88 | 8,73 | 245,89 | 795,79 | 212,19 | 15,91 | 2124,3 | 361,54 | 88,51 | 456,3 |
| | 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овоши в яичной заливке запеченные (капуста цветная, горошек консервир., томаты свежие) | 290 (5) | 200 | 12,062 | 15,438 | 2,892 | 199 | 0,09 | 0,42 | 8,68 | 0,23 | 2,43 | 63,12 | 205,72 | 20,70 | 2,90 | 225,42 | 20,87 | 31,05 | 60,3 | |
| 2 | Чай с лимоном 200/10/7 * | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,00 | 7,42 | 8,72 | 4,67 | 0,78 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 | |
| 3 | Булочка "Лакомка" (масло растительное) | (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 | |
| 4 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 5 | Фрукты свежие (апельсин) | (12) | 200/шт | 1,521 | 0,376 | 16,061 | 74 | 0,08 | 0,06 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | 394,00 | 3,52 | 0,88 | 29,92 | |
| | Итого за завтрак: | | 677 | 17,480 | 19,436 | 59,519 | 483 | 0,21 | 0,49 | 131,52 | 0,26 | 2,46 | 148,59 | 297,29 | 57,82 | 4,80 | 679,65 | 40,48 | 35,63 | 102,00 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат картофельный с огурцами с заправкой | 59 (13) | 90 | 0,950 | 7,908 | 7,282 | 104 | 0,05 | 0,03 | 5,17 | 0,00 | 0,00 | 16,95 | 34,63 | 15,16 | 0,59 | 242,18 | 44,82 | 2,63 | 21,32 | |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и овощами (масло растительное) | 124 (21) | 250 | 1,416 | 3,412 | 6,531 | 62 | 0,04 | 0,05 | 17,72 | 12,02 | 0,06 | 33,15 | 38,80 | 18,65 | 0,70 | 283,06 | 20,40 | 0,31 | 18,60 | |
| 3 | 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 | 17,42 | |
| 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 | 0,32 | |
| 5 | Фрикадельки рыбные с томатным соусом (горбуша) масло растительное 50/30* | 397 (21) | 160 | 12,224 | 6,875 | 4,618 | 129 | 0,12 | 0,12 | 3,65 | 12,09 | 7,57 | 31,73 | 145,62 | 25,12 | 0,93 | 276,81 | 124,18 | 28,76 | 257,86 | |
| 6 | Рис припущенный (масло растительное) | 512 (21) | 150 | 2,919 | 4,112 | 33,798 | 184 | 0,15 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 70,06 | 23,27 | 0,51 | 43,74 | 79,48 | 8,06 | 24,90 | |
| 7 | Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витощка" | 699 (21) | 200 | 0,157 | 0,036 | 16,663 | 68 | 0,01 | 0,01 | 10,28 | 0,03 | 0,00 | 6,90 | 5,15 | 2,49 | 0,09 | 35,97 | 0,34 | 0,09 | 2,90 | |
| 8 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 | |
| | Итого за обед: | | 932 | 25,555 | 31,292 | 90,738 | 747 | 0,48 | 0,29 | 38,82 | 24,13 | 7,62 | 124,76 | 415,46 | 114,79 | 4,90 | 1079,9 | 342,43 | 44,36 | 354,02 | |
| | Итого за День: | | | 43,035 | 50,728 | 150,257 | 1230 | 0,69 | 0,78 | 170,34 | 24,39 | 10,09 | 273,36 | 712,75 | 172,61 | 9,71 | 1759,5 | 382,91 | 79,99 | 456,03 | |
| | 3 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Томаты свежие порциями | (12) | 60 | 0,558 | 0,113 | 2,180 | 12 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | 174,00 | 1,20 | 0,23 | 12,00 | |
| 2 | Голубцы любительские 102/42 | (25) | 100 | 5,503 | 4,545 | 5,971 | 87 | 0,04 | 0,04 | 8,13 | 0,04 | 0,00 | 26,23 | 64,58 | 15,06 | 0,88 | 217,50 | 39,59 | 4,08 | 32,46 | |
| 3 | Картофель отварной * (масло растительное) | 470 (12) | 150 | 2,383 | 4,091 | 21,271 | 131 | 0,13 | 0,08 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 17,09 | 76,55 | 30,24 | 1,20 | 707,25 | 48,99 | 1,52 | 41,67 | |
| 4 | Напиток из кураги * | (25) | 200 | 0,367 | 0,051 | 16,412 | 68 | 0,00 | 0,02 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 15,85 | 25,72 | 12,33 | 0,43 | 182,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 5 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------|--------|--------|--------|--------|-----|------|------|--------|------|------|-------|--------|--------|------|--------|--------|-------|--------|
| 6 | Фрукты свежие (мандарин) | (0) | 90 | 0,608 | 0,169 | 6,453 | 30 | 0,05 | 0,03 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 31,50 | 15,30 | 9,90 | 0,09 | 139,50 | 0,23 | 0,08 | 119,07 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 60 | 0,355 | -0,056 | 1,090 | 6 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | 117,60 | 1,20 | 0,00 | 4,20 |
| 2 | Юшка картофельная с кабачками и помидорами (без сметаны, масло растительное) | 134 (12) | 250 | 1,625 | 6,542 | 12,251 | 114 | 0,08 | 0,06 | 10,43 | 0,02 | 0,00 | 27,53 | 54,80 | 26,70 | 1,00 | 440,94 | 57,43 | 2,40 | 35,30 |
| 3 | Гуляш из говядины 60/60 * | 437 (21) | 120 | 14,580 | 16,566 | 3,702 | 222 | 0,05 | 0,12 | 1,17 | 0,02 | 0,00 | 19,95 | 167,74 | 22,25 | 2,49 | 305,70 | 90,38 | 1,55 | 58,02 |
| 4 | Каша гречневая распычатая * (Масло растительное) | 508 (21) | 150 | 6,932 | 5,568 | 34,405 | 215 | 0,21 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,48 | 181,11 | 120,94 | 4,09 | 218,61 | 80,78 | 4,60 | 16,14 |
| 5 | Напиток сливовый | (25) | 200 | 0,127 | 0,050 | 17,298 | 70 | 0,01 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 3,48 | 1,57 | 0,13 | 35,52 | 0,35 | 0,00 | 0,53 |
| 6 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| Итого за обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 840 26,737 33,488 90,470 770 0,48 0,33 16,60 0,04 0,00 0,00 92,73 490,81 202,07 9,27 1223,1 231,92 13,00 124,81 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,715 44,810 153,620 1169 0,79 0,54 86,23 0,07 0,00 0,00 197,58 721,41 292,70 13,04 2695,8 322,81 21,14 335,32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлеты рыбные любительские /греска/ (вода, масло растительное) | 390 (21) | 100 | 9,954 | 4,096 | 1,880 | 84 | 0,06 | 0,09 | 1,03 | 4,10 | 0,90 | 36,64 | 156,95 | 27,22 | 0,77 | 249,89 | 187,11 | 17,38 | 431,34 |
| 2 | Каша перловая с овощами (масло растительное) | (25) | 150 | 3,766 | 5,423 | 29,430 | 182 | 0,05 | 0,03 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 29,63 | 146,45 | 20,21 | 0,93 | 90,72 | 105,56 | 17,64 | 7,43 |
| 3 | Булочка Домашняя | 769 (21) | 60 | 3,633 | 6,816 | 33,688 | 211 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 9,50 | 35,22 | 6,27 | 0,51 | 46,11 | 14,57 | 4,50 | 12,01 |
| 4 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Фрукты свежие (груша) | (12) | 140шт. | 0,473 | 0,395 | 13,786 | 61 | 0,03 | 0,04 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 26,60 | 22,40 | 16,80 | 3,22 | 217,00 | 1,23 | 0,13 | 12,32 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 660 17,986 16,729 87,527 573 0,17 0,17 8,52 4,13 0,93 106,99 368,20 74,32 6,17 603,71 308,47 39,65 463,10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Перец сладкий порциями | (12) | 60 | 0,659 | 0,056 | 2,811 | 14 | 0,05 | 0,05 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 9,60 | 4,20 | 0,30 | 97,80 | 1,80 | 0,06 | 4,20 |
| 2 | Суп из овощей с фасолью (масло растительное) | 144 (21) | 250 | 2,603 | 3,978 | 11,107 | 91 | 0,07 | 0,05 | 9,87 | 0,02 | 0,00 | 37,65 | 70,64 | 22,89 | 1,03 | 362,96 | 56,69 | 3,08 | 23,26 |
| 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 | 17,49 |
| 4 | Плов из свинины 50/150 * | 403 (12) | 200 | 11,750 | 24,516 | 35,312 | 409 | 0,44 | 0,11 | 1,98 | 0,02 | 0,00 | 23,39 | 190,99 | 47,10 | 1,90 | 307,23 | 74,98 | 10,06 | 56,07 |
| 5 | Напиток клюквенно-брусничный * | (25) | 200 | 0,119 | 0,072 | 14,317 | 58 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 4,69 | 2,94 | 2,39 | 0,15 | 19,58 | 0,01 | 0,01 | 0,97 |
| 6 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| Итого за обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 790 22,976 37,563 85,272 771 0,69 0,28 133,35 0,04 0,00 0,00 91,11 393,51 105,30 5,44 979,04 206,63 17,66 112,59 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40,962 54,292 172,799 1344 0,86 0,45 141,88 4,17 0,93 198,10 761,71 179,63 11,62 1582,7 515,09 57,31 575,70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------|--------|--------|--------|--------|-----|------|------|--------|------|------|-------|--------|-------|------|--------|--------|-------|--------|
| 1 | Закуска овощная по " Болгарски" | (0) | 70 | 1,780 | 2,994 | 8,132 | 67 | 0,06 | 0,07 | 33,54 | 0,00 | 0,00 | 26,54 | 41,12 | 23,72 | 1,00 | 306,97 | 39,64 | 1,15 | 19,02 |
| 2 | Грудки куриные отварные (охл) | (25) | 100 | 21,317 | 2,606 | 0,000 | 109 | 0,08 | 0,00 | 1,01 | 0,03 | 0,00 | 25,24 | 177,35 | 21,40 | 1,50 | 387,17 | 110,73 | 24,95 | 142,07 |
| 3 | Макаронные изделия отварные * (масло растительное) | 516 (21) | 150 | 4,449 | 4,229 | 31,233 | 181 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,46 | 81,49 | 23,97 | 0,77 | 97,41 | 89,91 | 1,19 | 12,42 |
| 4 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 5 | Чай с лимоном 200/10/7 * | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,00 | 7,42 | 8,72 | 4,67 | 0,78 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 60 | 0,355 | 0,056 | 1,090 | 6 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | 117,60 | 1,20 | 0,00 | 4,20 |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем , сельдереем, томатами свежими (масло растительное) | 110 (21) | 250 | 1,443 | 3,738 | 11,311 | 85 | 0,04 | 0,04 | 8,46 | 0,02 | 0,00 | 36,23 | 46,72 | 23,33 | 1,09 | 316,95 | 70,37 | 1,57 | 24,91 |
| 3 | Жаркое по-домашнему из говядины 50/150 | 436 (21) | 200 | 13,859 | 15,010 | 18,582 | 265 | 0,15 | 0,17 | 10,74 | 0,02 | 0,00 | 28,02 | 200,51 | 42,66 | 3,02 | 823,27 | 80,86 | 1,70 | 81,28 |
| 4 | 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 |
| 5 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| Итого за обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 740 17,470 21,272 56,162 486 0,27 0,28 103,40 0,04 0,00 91,12 301,04 88,45 5,59 1318,4 153,50 5,50 115,87 46,788 33,460 115,332 950 0,53 0,39 140,78 0,07 0,00 175,57 642,56 173,32 10,27 2173,8 394,67 35,04 295,32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за неделю: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 218,491 235,719 781,410 6121 3,72 2,69 659,84 42,58 19,75 1090,5 3634,21 1030,4 60,56 10336, 1977,0 281,98 2118,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Перец сладкий порциями | (12) | 50 | 0,549 | 0,047 | 2,342 | 12 | 0,04 | 0,04 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 8,00 | 3,50 | 0,25 | 81,50 | 1,50 | 0,05 | 3,50 |
| 2 | Биточки ,котлеты из кальмаров и трески (масло раст.) | 353 (12) | 90 | 9,809 | 8,910 | 4,966 | 139 | 0,08 | 0,06 | 0,32 | 1,75 | 0,55 | 27,00 | 161,63 | 38,84 | 1,26 | 95,24 | 49,73 | 11,27 | 184,60 |
| 3 | Рис припущенный (масло растительное) | 512 (21) | 150 | 2,919 | 4,112 | 33,798 | 184 | 0,15 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 70,06 | 23,27 | 0,51 | 43,74 | 79,48 | 8,06 | 24,90 |
| 4 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 6 | Фрукты свежие (груша) | (12) | 120шт. | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 650 15,401 15,760 72,527 494 0,35 0,17 106,36 1,75 0,55 75,19 298,91 94,94 6,15 458,85 132,65 21,72 228,87 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с маслом растительным | (25) | 80 | 0,858 | 7,572 | 5,512 | 94 | 0,01 | 0,02 | 2,88 | 0,00 | 0,00 | 32,28 | 28,90 | 14,31 | 0,95 | 172,32 | 100,63 | 2,87 | 16,82 |
| 2 | Суп из овощей 1/250 (м.р) | 135 (21) | 270 | 1,599 | 3,546 | 10,421 | 80 | 0,07 | 0,05 | 9,21 | 0,02 | 0,00 | 26,26 | 49,33 | 20,58 | 0,77 | 349,49 | 60,58 | 1,27 | 26,07 |
| 3 | Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком (масло растительное) | 416 (12) | 90 | 11,835 | 13,678 | 11,845 | 218 | 0,08 | 0,09 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 39,68 | 156,34 | 25,24 | 2,50 | 211,77 | 37,13 | 2,33 | 41,39 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|-------|--------|--------|---------|------|------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 4 | Макаронные изделия отварные * (масло растительное) | 516 (21) | 150 | 4,449 | 4,229 | 31,233 | 181 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,46 | 81,49 | 23,97 | 0,77 | 97,41 | 89,91 | 1,19 | 12,43 |
| 5 | Соус "Витаминный"(масло растительное) | (25) | 30 | 0,257 | 0,472 | 3,079 | 18 | 0,00 | 0,01 | 0,33 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,18 | 8,42 | 4,08 | 0,14 | 50,01 | 9,61 | 0,23 | 1,95 |
| 6 | Напиток из черной смородины * | (25) | 200 | 0,095 | 0,040 | 11,181 | 45 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,12 | 3,45 | 3,24 | 0,17 | 34,86 | 0,09 | 0,10 | 1,58 |
| 7 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| | Итого за обед: | | 880 | 22,212 | 34,242 | 94,995 | 777 | 0,33 | 0,22 | 22,38 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 138,55 | 392,60 | 113,63 | 6,56 | 1020,5 | 299,72 | 12,45 | 110,86 |
| | Итого за день: | | | 37,613 | 50,001 | 167,522 | 1271 | 0,68 | 0,39 | 128,74 | 1,78 | 0,55 | 213,74 | 691,51 | 208,57 | 12,71 | 1479,4 | 432,37 | 34,17 | 339,73 | |
| | 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Тефтели рыбные 90/60 масло растительное | 332 (12) | 150 | 10,875 | 10,715 | 11,880 | 187 | 0,12 | 0,08 | 1,91 | 10,39 | 6,45 | 22,83 | 127,27 | 24,34 | 0,73 | 243,98 | 79,31 | 25,96 | 228,72 | |
| 2 | Картофель отварной * (масло растительное) | 470 (12) | 150 | 2,383 | 4,091 | 21,271 | 131 | 0,13 | 0,08 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 17,09 | 76,55 | 30,24 | 1,20 | 707,25 | 48,99 | 1,52 | 41,67 | |
| 3 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 4 | Хлеб " Ползевый" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 5 | Фрукты свежие (апельсин) | (12) | 180шт | 1,369 | 0,338 | 14,455 | 66 | 0,07 | 0,05 | 108,00 | 0,00 | 0,00 | 61,20 | 41,40 | 23,40 | 0,54 | 354,60 | 3,17 | 0,79 | 26,93 | |
| | Итого за завтрак: | | 720 | 15,833 | 15,339 | 67,375 | 471 | 0,41 | 0,24 | 121,95 | 10,39 | 6,45 | 129,74 | 300,39 | 96,21 | 3,96 | 1362,8 | 131,47 | 28,27 | 297,32 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Закуска " Осенняя" из овощей (баклажан, кабачок, морковь, капуста) масло растительное | (25) | 80 | 1,006 | 4,660 | 5,013 | 66 | 0,03 | 0,03 | 7,10 | 0,00 | 0,00 | 25,97 | 29,00 | 15,06 | 0,54 | 219,51 | 49,93 | 1,66 | 16,76 | |
| 2 | Рассольник ленинградский с перловой крупой (масло растительное) | 132 (21) | 250 | 1,817 | 3,794 | 14,728 | 100 | 0,08 | 0,05 | 6,74 | 0,02 | 0,00 | 20,12 | 63,55 | 22,88 | 0,88 | 403,09 | 56,64 | 2,97 | 27,93 | |
| 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 | 17,49 | |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | 0,18 | |
| 5 | Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75 В (масло растительное) | (0) | 125 | 13,163 | 6,101 | 12,746 | 159 | 0,07 | 0,01 | 2,85 | 0,03 | 0,00 | 18,00 | 116,00 | 18,66 | 1,60 | 335,76 | 5,38 | 15,93 | 86,43 | |
| 6 | Макаронные изделия отварные * (масло растительное) | 516 (21) | 150 | 4,449 | 4,229 | 31,233 | 181 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,46 | 81,49 | 23,97 | 0,77 | 97,41 | 89,91 | 1,19 | 12,43 | |
| 7 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 | |
| 8 | Сок фруктовый , ягодный в ассортименте | (12) | 200 | 0,507 | 0,376 | 22,562 | 96 | 0,12 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 16,00 | 26,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Итого за обед: | | 856 | 27,250 | 25,753 | 97,205 | 730 | 0,43 | 0,17 | 39,69 | 0,04 | 0,00 | 134,58 | 393,46 | 124,88 | 5,84 | 1198,2 | 274,16 | 24,00 | 166,53 | |
| | Итого за день: | | | 43,083 | 41,091 | 164,580 | 1200 | 0,83 | 0,41 | 161,64 | 10,43 | 6,45 | 264,32 | 693,85 | 221,10 | 9,80 | 2561,0 | 405,62 | 52,27 | 463,85 | |
| | 3 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 | Котлета из грудинки, цыплят (вода,масло растительное) | (0) | 90 | 9,814 | 9,462 | 8,470 | 158 | 0,07 | 0,02 | 0,39 | 0,02 | 0,06 | 29,11 | 105,14 | 17,54 | 1,32 | 162,21 | 25,84 | 13,31 | 59,79 |
| 2 | Рагу из овощей (масло растительное) | 215 (12) | 150 | 2,234 | 6,138 | 13,784 | 119 | 0,08 | 0,06 | 11,53 | 0,00 | 0,00 | 30,89 | 61,54 | 27,84 | 0,97 | 404,42 | 21,22 | 2,23 | 34,24 |
| 3 | Булочка "Веселушка" (масло растительное) | 773 (21) | 50 | 3,151 | 2,786 | 26,563 | 144 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | -9,52 | 32,35 | 6,04 | 0,48 | 51,95 | 13,67 | 2,96 | 12,03 |
| 4 | Чай с лимоном 200/10/7 * | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,00 | 7,42 | 8,72 | 4,67 | 0,78 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) | (12) | 130 | 0,439 | 0,049 | 12,179 | 51 | 0,04 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | 361,40 | 2,29 | 0,34 | 9,15 |
| 6 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| | Итого за завтрак: | | 667 | 17,410 | 20,795 | 80,802 | 580 | 0,27 | 0,13 | 27,76 | 0,04 | 0,08 | 103,53 | 254,89 | 78,88 | 7,03 | 1043,76 | 63,91 | 21,08 | 121,14 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Томаты свежие порциями | (12) | 60 | 0,558 | 0,113 | 2,180 | 12 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | 174,00 | 1,20 | 0,23 | 12,00 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем (масло раст.) | 124 (21) | 250 | 1,452 | 3,922 | 7,811 | 72 | 0,05 | 0,04 | 12,22 | 0,02 | 0,00 | 34,01 | 40,23 | 18,31 | 0,69 | 305,93 | 56,11 | 1,38 | 21,79 |
| 3 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | 0,18 |
| 4 | Говядина тушеная (60/60) Д9 | 384 (5) | 120 | 15,452 | 17,905 | 3,966 | 239 | 0,06 | 0,13 | 1,74 | 0,00 | 0,00 | 18,42 | 177,09 | 25,85 | 2,66 | 348,33 | 70,71 | 1,74 | 61,90 |
| 5 | Каша гречневая рассыпчатая * (масло растительное) | 508 (21) | 150 | 6,932 | 5,568 | 34,405 | 215 | 0,21 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,48 | 181,11 | 120,94 | 4,09 | 218,61 | 80,78 | 4,60 | 16,14 |
| 6 | Напиток яблочный с витаминной смесью "Витгошка" | 648 (12) | 200 | 0,079 | 0,008 | 17,187 | 69 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,03 | 0,00 | 3,84 | 3,14 | 1,96 | 0,51 | 57,69 | 0,39 | 0,06 | 1,55 |
| 7 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| | Итого за обед: | | 841 | 27,611 | 32,225 | 87,333 | 750 | 0,46 | 0,33 | 35,96 | 0,05 | 0,00 | 97,94 | 483,79 | 201,97 | 9,76 | 1212,64 | 210,98 | 12,49 | 124,16 |
| | Итого за день: | | | 45,021 | 53,020 | 168,135 | 1330 | 0,73 | 0,47 | 63,72 | 0,09 | 0,08 | 201,47 | 738,68 | 280,85 | 16,80 | 2256,39 | 274,89 | 33,57 | 245,30 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи в яичной заливке запеченные (капуста цветная, горошек консервир., томаты свежие) м/р | 290 (5) | 190 | 11,459 | 14,666 | 2,747 | 189 | 0,09 | 0,40 | 8,24 | 0,22 | 2,31 | 59,96 | 195,44 | 19,66 | 2,75 | 214,15 | 19,83 | 29,50 | 57,32 |
| 2 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 4 | Фрукты свежие (банан) | (21) | 170шт. | 2,155 | 0,000 | 36,404 | 154 | 0,09 | 0,09 | 17,00 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 47,60 | 71,40 | 1,02 | 591,60 | 1,70 | 0,00 | 1,70 |
| | Итого за завтрак: | | 600 | 15,332 | 17,019 | 58,766 | 450 | 0,22 | 0,49 | 25,28 | 0,22 | 2,31 | 83,97 | 283,06 | 106,00 | 5,14 | 858,11 | 22,41 | 31,73 | 64,32 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 60 | 0,355 | 0,056 | 1,090 | 6 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | 117,60 | 1,20 | 0,00 | 4,20 |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем (масло растительное) | 110 (21) | 250 | 1,418 | 3,726 | 11,167 | 84 | 0,04 | 0,04 | 8,01 | 0,02 | 0,00 | 35,27 | 43,63 | 20,83 | 1,00 | 295,05 | 70,35 | 1,54 | 23,45 |
| 3 | Говядина отварная (для первого блюда) | (12) | 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 | 17,49 |
| 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, шинцели рубленые из говядины с луком (масло растительное) | 416 (12) | 90 | 11,835 | 13,678 | 11,345 | 218 | 0,08 | 0,09 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 39,68 | 155,34 | 25,24 | 2,50 | 211,77 | 37,13 | 2,33 | 41,39 |
| 6 | Картофель отварной * (масло растительное) | 470 (12) | 150 | 2,383 | 4,091 | 21,271 | 131 | 0,13 | 0,08 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 17,09 | 76,55 | 30,24 | 1,20 | 707,25 | 48,99 | 1,52 | 41,67 |
| 7 | Напиток из кураги с витаминной смесью "Витлошка" | (25) | 200 | 0,367 | 0,051 | 22,786 | 93 | 0,00 | 0,02 | 5,31 | 0,03 | 0,00 | 15,90 | 26,47 | 12,33 | 0,43 | 182,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| Итого за обед: | | | 833 | 24,267 | 30,556 | 90,064 | 732 | 0,39 | 0,31 | 32,88 | 0,05 | 0,00 | 145,41 | 442,12 | 127,85 | 7,55 | 1715,3 | 230,89 | 9,94 | 139,35 |
| Итого за день: | | | | 39,599 | 47,575 | 148,820 | 1182 | 0,61 | 0,81 | 58,16 | 0,27 | 2,31 | 229,38 | 725,18 | 233,85 | 12,69 | 2573,4 | 253,30 | 41,67 | 203,67 |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Перец сладкий порциями | (12) | 50 | 0,549 | 0,047 | 2,342 | 12 | 0,04 | 0,04 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 8,00 | 3,50 | 0,25 | 81,50 | 1,50 | 0,05 | 3,50 |
| 2 | Оладьи из печени с яблоками (масло растительное) | 468 (21) | 90 | 9,228 | 13,848 | 5,232 | 182 | 0,15 | 1,10 | 9,29 | 3059,7 | 0,00 | 22,86 | 189,60 | 18,40 | 4,04 | 199,21 | 100,83 | 25,35 | 144,53 |
| 3 | Макаронные изделия отварные * (масло растительное) | 516 (21) | 150 | 4,449 | 4,229 | 31,233 | 181 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,46 | 81,49 | 23,97 | 0,77 | 97,41 | 89,91 | 1,19 | 12,43 |
| 4 | 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 |
| 5 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| Итого за завтрак: | | | 600 | 17,901 | 23,667 | 74,789 | 584 | 0,37 | 1,20 | 111,31 | 3059,7 | 0,00 | 66,63 | 359,31 | 76,84 | 7,28 | 563,84 | 208,06 | 31,40 | 171,61 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Икра свекольная | 78 (21) | 80 | 1,217 | 5,362 | 8,018 | 85 | 0,02 | 0,02 | 4,59 | 0,00 | 0,00 | 29,49 | 36,02 | 17,40 | 1,05 | 229,52 | 52,49 | 2,19 | 17,33 |
| 2 | Сул картофельный с вермишелью (масло растит.) | 140 (21) | 250 | 2,281 | 2,463 | 18,086 | 104 | 0,09 | 0,05 | 6,64 | 0,02 | 0,00 | 18,98 | 64,52 | 24,54 | 0,90 | 404,75 | 56,61 | 0,91 | 30,50 |
| 3 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 | 0,53 |
| 4 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 15 | 3,546 | 3,176 | 0,000 | 43 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,76 | 40,23 | 4,88 | 0,60 | 65,05 | 53,54 | 0,00 | 13,12 |
| 5 | Гуляш из куриной грудки ** (охл) с черносливом | (25) | 160 | 19,484 | 11,037 | 16,819 | 245 | 0,09 | 0,02 | 2,34 | 0,03 | 0,00 | 41,49 | 181,69 | 40,82 | 2,06 | 535,64 | 91,41 | 24,78 | 134,11 |
| 6 | Рис припущенный * (масло растительное) | 512 (21) | 150 | 2,919 | 4,112 | 33,798 | 184 | 0,15 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,98 | 70,06 | 23,27 | 0,51 | 43,74 | 79,48 | 8,06 | 24,90 |
| 7 | Напиток "Лесная ягода" | (25) | 200 | 0,153 | 0,092 | 11,849 | 49 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 4,30 | 2,84 | 1,80 | 0,15 | 11,64 | 0,00 | 0,00 | 0,46 |
| 8 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| Итого за обед: | | | 918 | 32,781 | 30,962 | 110,475 | 852 | 0,47 | 0,17 | 17,83 | 0,04 | 0,00 | 130,27 | 463,85 | 137,02 | 6,58 | 1405,1 | 335,37 | 40,50 | 231,56 |
| Итого за день: | | | | 50,681 | 54,629 | 186,264 | 1435 | 0,83 | 1,37 | 129,14 | 3059,7 | 0,00 | 196,90 | 823,17 | 213,86 | 13,86 | 1968,9 | 543,43 | 71,90 | 403,18 |
| Итого за неделю: | | | | 215,997 | 246,317 | 834,322 | 6418 | 3,70 | 3,44 | 541,40 | 3072,3 | 6 | 1105,8 | 3672,40 | 1158,2 | 65,85 | 10839, | 1909,6 | 233,58 | 1655,7 |
| еёднев значение за период: | | 43,45 | 48,20 | 161,57 | 125,4 | 0,74 | 0,61 | 120,12 | 311,49 | 2,91 | 219,63 | 730,66 | 218,87 | 12,64 | 2117, | 388,66 | 51,56 | 377,44 | | |

| |
|--|
| Всего: 12539 : 10 = 1254 ккал |
| Всего: 434,488 : 10 = 43,449 грамм белка |
| Всего: 482,036 : 10 = 48,204 грамм жира |
| Всего: 1615,732 : 10 = 161,573 грамм углеводов |
| Всего: 7,41 : 10 = 0,74 мг витамина В1 |
| Всего: 6,13 : 10 = 0,61 мг витамина В2 |
| Всего: 1201,24 : 10 = 120,12 мг витамина С |
| Всего: 3114,93 : 10 = 311,49 витамина А (рет.экв.) |
| Всего: 29,14 : 10 = 2,91 мкг витамина D |
| Всего: 2196,30 : 10 = 219,63 мг кальция |
| Всего: 7306,61 : 10 = 730,66 мг фосфора |
| Всего: 2188,67 : 10 = 218,87 мг магния |
| Всего: 126,41 : 10 = 12,64 мг железа |
| Всего: 21175,63 : 10 = 2117,56 мг калия |
| Всего: 3886,64 : 10 = 388,66 мг йода |
| Всего: 515,56 : 10 = 51,56 мг селена |
| Всего: 3774,42 : 10 = 377,44 мкг фтора |

Экономист по ценам:



Технолог



Примечание:

- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 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 №