ГЛАСОВАНО:
альник территориального отдела
авления федеральной
жбы по надзору в сфере защиты прав
ребителей и благополучия человека
МАО – Югре в г. Нижневартовске
ижневартовском районе и г. Мегионе
Перекокин В.Н.
" " 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №
" " августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А.Вотинова
"27 " августа 2020 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню горячего питания (завтрак, обед)
для учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на осенний период 2020 год**

Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя														
1 день														
Завтрак														
Макароны, запеченные с сыром	334 (21)	200	10,444	15,508	40,016	341	0,12	0,16	61,82	0,11	242,41	183,34	22,68	1,33
Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	1,152	1,034	15,111	74	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
Мандарины	(0)	1 шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08
Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	70	6,201	3,896	26,852	167	0,07	0,13	2,43	1,31	44,27	84,79	11,11	0,66
Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			**19,739**	**20,840**	**99,832**	**666**	**0,28**	**35,54**	**74,25**	**1,64**	**385,33**	**344,73**	**57,99**	**2,46**
Обед														
Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,695	3,929	16,970	122	0,23	11,72	0,00	2,07	40,19	109,00	39,21	2,03
Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,108	13,302	242	0,10	1,00	0,00	3,15	32,88	195,24	31,28	3,19
Рагу из овощей	215 (12)	200	2,978	8,168	18,379	159	0,15	38,42	0,00	4,45	46,75	94,31	42,66	1,48
Напиток брусничный	(25)	200	0,139	0,103	22,621	92	0,00	3,75	0,00	0,00	6,97	4,00	1,75	0,17
Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлебушек школьный	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			**24,602**	**27,971**	**99,506**	**748**	**0,54**	**82,90**	**0,00**	**10,42**	**147,48**	**431,34**	**137,00**	**7,82**
Итого за день:			**44,341**	**48,810**	**199,338**	**1414**	**0,82**	**118,43**	**74,25**	**12,07**	**532,81**	**776,07**	**194,99**	**10,29**

СОГЛАСОВАНО:
Начальник территориального отдела управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в ХМАО – Югре в г. Нижневартовске в Нижневартовском районе и г. Мегионе
_____ Перекокин В.Н.
«___» 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ

_____ _____

"____" _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"

_____ Н.А.Вотинова

"27 " августа 2020 г.

Примерное двухнедельное цикличное меню горячего питания (завтрак, обед)
для учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на осенний период 2020 год

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя														
	1 день														
	Завтрак														
1	Макароны, запеченные с сыром	334 (21)	200	10,444	15,508	40,016	341	0,12	0,16	61,82	0,11	242,41	183,34	22,68	1,33
2	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	1,152	1,034	15,111	74	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
4	Мандарины	(0)	1 шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08
5	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	70	6,201	3,896	26,852	167	0,07	0,13	2,43	1,31	44,27	84,79	11,11	0,66
6	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**19,739**	**20,840**	**99,832**	**666**	**0,28**	**35,54**	**74,25**	**1,64**	**385,33**	**344,73**	**57,99**	**2,46**
	Обед														
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,695	3,929	16,970	122	0,23	11,72	0,00	2,07	40,19	109,00	39,21	2,03
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,108	13,302	242	0,10	1,00	0,00	3,15	32,88	195,24	31,28	3,19
5	Рагу из овощей	215 (12)	200	2,978	8,168	18,379	159	0,15	38,42	0,00	4,45	46,75	94,31	42,66	1,48
6	Напиток брусничный	(25)	200	0,139	0,103	22,621	92	0,00	3,75	0,00	0,00	6,97	4,00	1,75	0,17
7	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**24,602**	**27,971**	**99,506**	**748**	**0,54**	**82,90**	**0,00**	**10,42**	**147,48**	**431,34**	**137,00**	**7,82**
	Итого за день:			**44,341**	**48,810**	**199,338**	**1414**	**0,82**	**118,43**	**74,25**	**12,07**	**532,81**	**776,07**	**194,99**	**10,29**

	2 день														
	Завтрак														
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
2	Котлеты домашние	476 (13)	100	11,252	17,811	9,214	242	0,19	0,25	0,00	2,44	15,04	150,20	22,09	2,14
3	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
4	Чай с сахаром	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
5	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Яблоки свежие	(12)	1 шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого:			**16,528**	**23,009**	**69,698**	**552**	**0,46**	**58,48**	**30,60**	**3,25**	**107,28**	**304,73**	**89,06**	**7,69**
	Обед														
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
2	Борщ черниговский	118 (21)	250	2,613	4,033	12,759	98	0,11	30,75	24,00	0,35	52,82	82,66	35,10	1,80
3	Говядина отварная	411 (21)	20	4,804	4,290	0,105	58	0,02	0,12	0,00	0,13	6,32	62,42	7,72	0,91
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	1,00	0,00	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
6	Тефтели рыбные в соусе	394 (21)	125	10,370	10,132	11,660	179	0,14	3,77	26,57	3,99	28,08	141,74	26,67	0,79
7	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,558	215	0,05	0,00	25,20	0,25	16,71	98,46	32,11	0,72
8	Соус томатный	587 (21)	30	0,449	1,437	2,725	26	0,01	3,52	0,00	0,77	2,53	7,65	4,74	0,21
9	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	24,00	0,00	0,08	4,92	3,96	3,72	0,22
10	Хлебушек школьный	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**24,466**	**25,283**	**107,197**	**754**	**0,36**	**67,38**	**80,77**	**5,65**	**128,22**	**418,87**	**119,61**	**4,98**
	Итого за день:			**40,994**	**48,292**	**176,895**	**1306**	**0,82**	**125,86**	**111,37**	**8,91**	**235,50**	**723,60**	**208,67**	**12,66**
	3 день														
	Завтрак														
1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	262 (12)	205	7,555	6,903	34,116	229	0,19	2,18	53,60	0,00	222,60	257,85	47,74	1,98
2	Чай с лимоном	686 (21)	222	0,212	0,007	13,284	54	0,00	2,90	0,00	0,01	8,20	9,79	5,24	0,91
3	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Груши свежие	(12)	1 шт	0,507	0,423	14,770	65	0,03	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45
5	Пицца с колбасой,сыром и томатом	(25)	125	9,945	17,078	32,414	323	0,17	9,07	0,04	6,03	208,63	201,86	31,38	1,62
	Итого:			**19,266**	**24,605**	**105,612**	**721**	**0,39**	**21,65**	**53,64**	**6,05**	**467,93**	**493,50**	**102,36**	**7,95**
	Обед														
1	Перец сладкий порциями	(12)	70	0,769	0,066	3,279	17	0,06	140,00	0,00	0,49	5,60	11,20	4,90	0,35
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,601	3,964	11,104	90	0,10	24,60	0,00	1,96	42,57	81,05	26,21	1,18

3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
5	Печень тушенная в соусе	408 (21)	150	16,735	12,563	13,621	234	0,36	40,09	22,89	4,51	49,23	370,70	29,06	7,92
6	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,480	211	0,10	0,00	25,20	0,00	24,38	57,35	10,45	1,08
7	Компот из слив	585 (12)	200	0,127	0,050	19,035	77	0,01	2,00	0,00	0,00	4,60	4,00	1,80	0,16
8	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	4,098	23,121	142	0,05	0,00	60,00	0,50	0,50	0,30	5,00	0,40
	Итого:			**31,632**	**26,266**	**132,338**	**892**	**0,69**	**208,71**	**113,09**	**7,49**	**135,74**	**529,51**	**79,27**	**11,14**
	Итого за день:			**50,898**	**50,871**	**237,950**	**1613**	**1,08**	**230,36**	**166,73**	**13,54**	**603,68**	**1023,01**	**181,63**	**19,09**
	4 день														
	Завтрак														
1	Запеканка творожная с манной крупой и яблоками	(25)	200	17,943	10,299	43,870	340	0,13	3,52	15,08	0,81	180,45	285,43	40,31	2,40
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,011	5,017	20	0,00	0,45	0,00	0,01	4,53	6,33	3,26	0,17
3	Какао-напиток "Несквик" с молоком, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	2,542	2,482	15,885	96	0,20	1,30	20,00	1,00	149,70	90,00	16,96	0,12
4	Сдоба уренгойская	22 (25)	75	4,555	3,832	35,500	195	0,09	0,06	1,57	2,32	25,10	58,22	9,99	0,70
5	Яблоки свежие	(12)	1 шт	0,389	0,043	10,774	45	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53
	Итого:			**25,511**	**16,667**	**111,048**	**696**	**0,46**	**16,83**	**36,65**	**4,36**	**378,18**	**452,63**	**80,87**	**5,92**
	Обед														
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,452	3,901	7,811	72	0,06	30,54	0,00	2,00	38,56	46,23	21,03	0,79
3	Говядина отварная	411 (21)	20	4,804	4,290	0,105	58	0,02	0,12	0,00	0,13	6,32	62,42	7,72	0,91
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
6	Плов из свинины	403 (12)	225	20,295	32,703	35,312	517	0,07	4,95	0,00	5,89	21,28	98,16	36,37	0,92
7	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка""	648 (12)	200	0,079	0,008	19,791	80	0,01	7,50	0,03	0,64	4,45	3,50	2,25	0,59
8	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**30,104**	**42,730**	**90,113**	**865**	**0,20**	**61,15**	**10,03**	**9,14**	**94,50**	**234,79**	**82,37**	**3,83**
	Итого за день:			**55,615**	**59,397**	**201,161**	**1562**	**0,66**	**77,98**	**46,68**	**13,50**	**472,68**	**687,42**	**163,24**	**9,74**
	5 день														
	Завтрак														
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21

2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,406	295	0,13	1,66	50,06	0,00	161,68	348,30	26,71	3,94
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,00	20,00	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01
4	Чай с сахаром	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
5	Батон " Вкусный"	(25)	20	1,034	0,115	9,151	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Бананы свежие	(21)	1 шт	2,408	0,000	40,687	172	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14
	Итого:			**23,151**	**27,133**	**79,051**	**653**	**0,26**	**23,76**	**70,06**	**0,06**	**189,48**	**429,85**	**117,21**	**6,17**
	Обед														
1	Брокколи, морковь в салатной заправке	(0)	60	1,637	2,174	2,165	35	0,05	40,54	0,00	1,54	17,29	37,38	20,17	0,60
2	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью укропа, петрушки	140 (21)	250/2	2,367	2,480	18,413	105	0,12	19,00	0,00	1,31	22,12	67,28	26,38	1,12
3	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	(0)	175	19,741	3,945	19,119	191	0,16	10,68	0,04	1,36	29,91	199,75	32,13	2,76
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,309	253	0,36	0,00	25,20	0,67	28,08	251,73	166,91	5,66
5	Напиток лимонный с витаминной смесью " Витошка "	646 (12)	200	0,114	0,013	22,001	89	0,01	11,40	0,03	0,62	7,00	4,27	1,92	0,16
6	Хлебушек школьный	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**34,870**	**15,120**	**127,428**	**785**	**0,69**	**81,62**	**25,27**	**5,50**	**104,40**	**560,41**	**247,51**	**10,30**
	Итого за день:			**58,021**	**42,253**	**206,480**	**1438**	**0,95**	**105,38**	**95,33**	**5,56**	**293,88**	**990,26**	**364,72**	**16,46**
	6 день														
	Завтрак														
1	Салат из свеклы , сыра с маслом растительным	(25)	80	4,237	11,560	4,375	138	0,02	5,83	0,03	3,66	189,98	113,73	21,74	1,03
2	Пельмени "Сибирские" отварные	664 (12)	180	12,564	18,593	31,867	345	0,00	0,00	0,00	0,00	12,25	2,50	0,73	0,10
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,00	20,00	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	15,111	74	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
5	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**19,033**	**34,790**	**62,380**	**639**	**0,04**	**6,48**	**30,03**	**3,66**	**263,88**	**162,73**	**29,47**	**1,23**
	Обед														
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	120,00	0,00	0,42	4,80	9,60	4,20	0,30
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,815	3,793	14,724	100	0,11	16,75	0,00	2,03	22,62	72,86	26,18	1,01
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02
5	Оладьи из горбуши	(0)	100	15,473	13,921	8,631	222	0,20	2,53	25,61	6,19	36,61	200,93	31,01	0,97
6	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
7	Напиток из вишни свежемороженной	(25)	200	0,159	0,000	23,295	94	0,01	3,75	0,00	0,00	9,97	7,50	6,50	0,42
8	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

9	Хлебушек школьный	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**24,108**	**24,327**	**97,266**	**704**	**0,57**	**176,20**	**66,21**	**8,83**	**146,50**	**416,33**	**109,96**	**4,26**
	Итого за день:			**43,141**	**59,117**	**159,647**	**1343**	**0,60**	**182,67**	**96,25**	**12,49**	**410,38**	**579,06**	**139,44**	**5,49**

	2 неделя														
	1 день														
	Завтрак														
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом	(25)	210	5,512	8,810	32,441	231	0,15	1,30	60,00	0,14	135,63	162,15	36,82	1,24
2	Какао-напиток "Несквик" с молоком, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	2,542	2,482	15,885	96	0,20	1,30	20,00	1,00	149,70	90,00	16,96	0,12
3	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Мандарины	(0)	1 шт	0,642	0,179	6,811	31	0,06	36,10	0,00	0,19	33,25	16,15	10,45	0,10
5	Конвертик с сыром	(25)	100	11,091	10,257	34,010	273	0,10	0,29	1,48	2,19	312,99	225,29	25,93	1,13
	Итого:			**20,834**	**21,921**	**100,175**	**681**	**0,51**	**38,99**	**81,48**	**3,52**	**631,57**	**493,59**	**90,16**	**2,59**
	Обед														
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,479	3,275	9,646	74	0,09	21,25	0,00	1,72	27,42	52,35	21,80	0,82
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,00	0,00	0,13	10,24	61,66	7,48	0,92
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
6	Котлета "Детская"	(25)	100	13,395	15,847	10,426	238	0,09	1,28	2,47	2,92	52,82	206,84	28,60	3,08
7	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,01	0,82	0,00	0,28	5,81	9,67	4,68	0,16
8	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,558	215	0,05	0,00	25,20	0,25	16,71	98,46	32,11	0,72
9	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка""	648 (12)	200	0,079	0,008	19,791	80	0,01	7,50	0,03	0,64	4,45	3,50	2,25	0,59
10	Хлеб " Полезный"*	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11	Хлебушек школьный	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**26,298**	**29,251**	**105,912**	**792**	**0,29**	**47,87**	**32,70**	**6,38**	**134,71**	**452,98**	**110,77**	**6,88**
	Итого за день:			**47,132**	**51,172**	**206,087**	**1473**	**0,81**	**86,87**	**114,18**	**9,90**	**766,28**	**946,57**	**200,93**	**9,46**
	2 день														
	Завтрак														
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	200	24,877	16,791	42,468	420	0,14	0,83	30,11	0,54	288,14	416,86	54,08	2,22
2	Соус яблочный	622 (21)	30	0,022	0,002	3,831	15	0,00	0,68	0,00	0,01	1,52	0,90	0,76	0,16

3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	1,152	1,034	15,111	74	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
4	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**27,603**	**17,999**	**75,137**	**573**	**0,16**	**2,16**	**40,11**	**0,55**	**350,11**	**462,76**	**61,84**	**2,48**
	Обед														
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,815	3,793	14,724	100	0,11	16,75	0,00	2,03	22,62	72,86	26,18	1,01
3	Говядина отварная	411 (21)	15	3,603	3,218	0,079	44	0,02	0,09	0,00	0,10	4,74	46,81	5,79	0,68
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
6	Треска тушеная с овощами	309 (12)	150	12,613	6,694	7,561	141	0,13	10,21	9,15	3,58	45,26	226,00	47,38	1,16
7	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,16	25,94	25,50	0,13	49,37	97,90	33,14	1,25
8	Напиток лимонный с витаминной смесью " Витошка "	646 (12)	200	0,114	0,013	22,001	89	0,01	11,40	0,03	0,62	7,00	4,27	1,92	0,16
9	Хлебушек школьный	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб " Полезный"	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**23,635**	**19,458**	**85,760**	**613**	**0,44**	**70,64**	**44,68**	**6,56**	**152,44**	**473,80**	**125,12**	**4,61**
	Итого за день:			**51,238**	**37,457**	**160,896**	**1186**	**0,60**	**72,80**	**84,79**	**7,11**	**502,55**	**936,56**	**186,96**	**7,09**
	3 день														
	Завтрак														
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	12,748	8,901	11,522	177	0,11	1,48	17,24	2,62	45,23	165,92	26,79	1,86
3	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,309	253	0,36	0,00	25,20	0,67	28,08	251,73	166,91	5,66
4	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,01	0,35	5,40	0,05	3,51	5,64	2,68	0,08
5	Чай с сахаром	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
6	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Слива свежая	627 (21)	шт	0,913	0,381	12,390	57	0,08	13,50	0,00	0,00	27,00	27,00	12,15	0,68
	Итого:			**23,997**	**16,467**	**92,906**	**616**	**0,59**	**30,43**	**47,84**	**3,76**	**117,61**	**474,14**	**224,94**	**9,68**
	Обед														
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	120,00	0,00	0,42	4,80	9,60	4,20	0,30
2	Суп картофельный с рисом и томатом	138 (21)	250	1,806	2,959	15,697	97	0,11	17,94	0,00	1,59	19,86	65,67	26,88	0,99
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
4	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,08	4,60	0,00	2,63	22,05	186,63	29,20	2,98
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,480	211	0,10	0,00	25,20	0,00	24,38	57,35	10,45	1,08
6	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,083	0,013	14,064	57	0,00	9,20	0,00	0,03	4,85	3,72	3,32	0,21
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,07	0,17	0,01	1,31	15,38	44,41	9,01	0,98
8	Хлеб " Полезный"*	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Итого:			**27,440**	**25,224**	**145,330**	**918**	**0,42**	**153,91**	**25,21**	**6,02**	**95,79**	**369,24**	**84,46**	**6,56**
	Итого за день:			**51,436**	**41,691**	**238,236**	**1534**	**1,01**	**184,34**	**73,05**	**9,78**	**213,40**	**843,38**	**309,40**	**16,24**
	4 день														
	Завтрак														
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	257 (12)	210	2,068	6,514	25,567	169	0,03	0,16	42,53	0,12	25,14	61,60	17,47	0,40
2	Сырники из творога	294 (12)	100	14,316	9,138	19,241	216	0,06	0,47	13,39	0,38	156,37	217,57	23,44	0,67
3	Соус ягодный (клубника,вишня)	(0)	30	0,040	0,000	5,339	22	0,00	0,92	0,00	0,00	2,73	1,99	1,73	0,10
4	Чай с сахаром	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
5	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Яблоки свежие	627 (21)	1 шт	0,422	0,047	11,711	49	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого:			**18,556**	**15,871**	**88,667**	**572**	**0,13**	**14,16**	**55,92**	**0,75**	**209,64**	**303,16**	**58,29**	**4,78**
	Обед														
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
2	Томаты свежие порциями	(12)	50	0,465	0,094	1,816	10	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
3	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,417	3,717	11,163	84	0,05	19,94	0,00	2,02	39,83	49,97	23,81	1,15
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Жаркое по-домашнему из говядины	436 (21)	200	13,859	15,010	18,582	265	0,20	26,85	0,00	2,70	31,72	230,46	49,02	3,46
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	23,609	95	0,01	18,20	0,03	0,58	8,08	5,81	2,86	0,13
8	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	4,098	23,121	142	0,05	0,00	60,00	0,50	0,50	0,30	5,00	0,40
9	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебушек школьный	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**22,053**	**24,064**	**103,414**	**718**	**0,36**	**79,61**	**65,03**	**6,18**	**96,63**	**311,59**	**95,34**	**5,74**
	Итого за день:			**40,609**	**39,935**	**192,081**	**1290**	**0,49**	**93,77**	**120,95**	**6,93**	**306,27**	**614,74**	**153,63**	**10,53**
	5 день														
	Завтрак														
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,108	13,302	242	0,10	1,00	0,00	3,15	32,88	195,24	31,28	3,19
4	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,319	0,472	3,347	19	0,01	1,55	0,00	0,30	6,14	10,77	5,49	0,20
5	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	15,111	74	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
6	Хлеб " Полезный"*	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Арбуз свежий	627 (21)	155	0,917	0,000	10,802	47	0,06	10,85	0,00	0,00	21,70	10,85	347,20	1,55

	Итого:			**19,869**	**21,682**	**77,085**	**583**	**0,40**	**47,29**	**40,60**	**3,63**	**185,50**	**388,34**	**434,94**	**6,69**
	Обед														
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
2	Суп картофельный с крупой (пшено) и томатом	138 (21)	250	1,985	2,492	15,370	92	0,13	17,94	0,00	1,28	20,81	69,80	28,53	1,08
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
4	Гуляш из куриной грудки с черносливом	(25)	150	18,267	10,347	15,768	229	0,11	5,49	0,04	4,75	44,15	195,79	43,99	2,22
5	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,652	236	0,06	1,35	21,60	1,48	24,39	108,11	35,86	0,87
6	Напиток из плодов шиповника	1047 (1)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	130,00	0,00	0,72	6,20	1,60	1,60	0,32
7	Хлеб " Полезный"*	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**27,858**	**19,630**	**122,286**	**777**	**0,37**	**182,78**	**21,64**	**8,98**	**116,24**	**404,09**	**132,07**	**5,43**
	Итого за день:			**47,727**	**41,312**	**199,372**	**1360**	**0,77**	**230,06**	**62,24**	**12,61**	**301,74**	**792,42**	**567,01**	**12,13**
	6 день														
	Завтрак														
1	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	257 (12)	210	5,505	9,761	26,178	215	0,18	1,37	61,12	0,00	149,00	199,81	54,74	1,28
2	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	7,852	12,013	26,043	244	0,16	0,02	4,41	1,22	35,98	121,73	17,22	1,53
3	Чай с сахаром	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
4	Апельсины	(12)	1/2 шт	1,065	0,263	11,243	52	0,06	84,00	0,00	0,00	47,60	32,20	18,20	0,42
	Итого:			**14,581**	**22,036**	**76,547**	**563**	**0,40**	**85,49**	**65,53**	**1,22**	**237,98**	**362,00**	**94,56**	**4,10**
	Обед														
1	Закуска овощная	(25)	75	1,115	3,329	5,444	56	0,05	18,67	0,00	1,81	28,00	34,16	18,44	0,68
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,883	8,093	12,642	131	0,11	26,11	12,50	3,65	42,20	70,60	31,80	1,17
3	Фрикадельки мясные для первого блюда	154 (21)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Сердце тушеное в соусе	406 (12)	150	16,387	11,091	6,803	193	0,04	7,23	0,00	4,71	23,78	276,48	35,38	6,27
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,309	253	0,36	0,00	25,20	0,67	28,08	251,73	166,91	5,66
6	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	(25)	200	0,367	0,051	22,786	93	0,00	5,77	0,03	0,58	18,07	30,32	14,17	0,50
7	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			**30,761**	**29,072**	**113,406**	**838**	**0,57**	**57,78**	**37,73**	**11,42**	**140,14**	**663,29**	**266,71**	**14,28**
	Итого за день:			**45,342**	**51,108**	**189,952**	**1401**	**0,97**	**143,27**	**103,26**	**12,64**	**378,11**	**1025,28**	**361,27**	**18,38**

Всего: 16921 : 12 = 1410 ккал
Всего: 576,496 : 12 = 48,041 грамм белка
Всего: 571,416 : 12 = 47,618 грамм жира
Всего: 2368,094 : 12 = 197,341 грамм углеводов
Всего: 9,57 : 12 = 0,80 мг витамина B1
Всего: 1651,80 : 12 = 137,65 мг витамина C
Всего: 1149,07 : 12 = 95,76 мкг витамина A
Всего: 125,02 : 12 = 10,42 мг витамина E
Всего: 5017,28 : 12 = 418,11 мг кальция
Всего: 9938,38 : 12 = 828,20 мг фосфора
Всего: 3031,90 : 12 = 252,66 мг магния
Всего: 147,56 : 12 = 12,30 мг железа

Начальник производственного отдела:

Экономист по ценам:

Технолог

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
21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
25 - Технико-технологическая карта №
26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.