

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19


 20.12.22 г.


Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)  
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2 смены) общеобразовательных школ  
на зимний период 2022 г стоимостью 350 руб (субвенция)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КШП-2»


 М.Д. Мискин  
2022 г.


№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	J	Se	F		
<b>1 неделя</b>																						
<b>1 День</b>																						
<b>Обед</b>																						
1	Помидоры соленные порционными	T/24 (12)	60	0,558	0,056	2,008	11	0,01	0,01	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	21,00	9,00	0,48	151,20	0,00	0,36	0
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	16,973	118	0,25	0,09	11,80	20,03	0,06	32,72	89,22	35,29	2,05	475,50	24,14	2,86	30		
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,66	7,48	0,92	104,50	81,12	0,00	19		
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	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,11	0,11	0,90	0,00	0,00	55,03	180,58	29,61	2,95	255,38	148,64	2,65	47		
6	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,11	0,08	28,82	0,00	0,00	35,11	70,73	32,00	1,11	487,26	24,11	2,53	38		
7	Напиток из клубники св/м с "Виташкой"	(25)	200	0,254	0,132	24,194	99	0,01	0,00	29,00	0,03	0,00	16,60	9,95	7,20	0,54	39,51	0,35	0,14	6		
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		
9	Ватрушка с брусничной	695 (12)	75	3,705	2,145	32,739	165	0,04	0,03	3,07	0,05	0,08	18,33	45,82	9,01	0,80	72,04	24,47	3,89	11		
<b>Итого за обед:</b>			877	29,131	30,034	112,690	838	0,64	0,39	84,58	20,11	0,13	202,48	528,82	145,39	9,64	1649,09	302,87	12,49	154		
<b>Полдник</b>																						
1	Сырники из творога	294 (12)	100	14,316	9,138	19,241	216	0,05	0,27	0,47	13,40	0,21	156,63	217,57	150,34	198,31	122,68	45,66	26,84	33		
2	Сюс из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,01	0,17	0,00	0,00	4,33	6,34	3,04	0,15	47,02	0,00	0,00	0		
3	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,22	0,30	2,79	176,30	0,00	287,70	195,65	30,91	0,40	301,00	19,35	4,30	43		
4	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,422	0,352	12,309	54	0,03	0,04	6,25	0,00	0,00	23,75	20,00	15,00	2,88	193,75	1,10	0,11	11		
<b>Итого за полдник:</b>			455	20,008	14,361	69,521	487	0,30	0,61	9,68	189,70	0,21	472,42	439,55	199,28	201,74	664,46	66,11	33,26	87		
<b>Итого за День:</b>				49,139	44,395	182,211	1325	0,94	1,00	94,26	209,81	0,34	674,90	968,37	344,68	2313,55	368,99	45,75	242			



8	Напиток витаминно-брусничный	(25)	200	0,119	0,072	14,317	58	0,00	0,00	3,75	0,00	0,00	5,33	3,38	2,75	0,17	0,17	23,60	0,01	0,01	1,11
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	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Рулет с маком	(25)	50	3,459	4,876	25,180	158	0,03	0,02	0,01	11,44	0,08	118,43	90,27	33,99	1,10	40,16	13,14	2,43	7,47	182,00
<b>Итого за обед:</b>			888	31,309	30,653	110,930	845	0,61	0,35	67,62	57,49	0,20	288,14	635,26	270,39	11,18	1517,97	297,36	26,90	182,00	
<b>Полдник</b>																					
1	Вареники отварные с картофелем	725 (21)	200	7,134	6,403	51,657	293	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,94	5,29	1,55	0,20	0,63	277,95	0,00	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	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	0,11	0,00
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(21)	1 шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,80	0,00
6	Творог витаминизированный	(0)	50	2,859	3,392	5,002	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,95	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за полдник:</b>			575	11,774	13,547	82,165	498	0,14	0,04	30,50	20,00	1,01	159,39	76,64	29,15	1,89	182,93	278,05	0,12	105,90	0,00
<b>Итого за День:</b>				43,083	44,200	193,095	1343	0,75	0,40	98,12	77,49	1,20	447,53	711,89	299,54	13,08	1700,90	575,41	27,02	288,00	0,00
<b>4 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	64 (13)	80	1,283	3,096	6,036	57	0,03	0,02	17,79	0,00	0,00	30,16	29,77	12,55	0,48	182,56	1,86	1,00	7,30	0,00
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	250	1,495	3,796	8,715	75	0,09	0,06	43,75	0,03	0,00	27,40	47,87	20,42	0,89	386,61	63,56	1,58	24,00	0,00
3	Говядина отварная(на супе)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,66	7,48	0,92	104,50	81,12	0,00	19,80	0,00
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	11,60	0,89	0,04	1,60	0,00
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	0,50	0,00
6	Плов из говядины	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,27	0,15	3,51	0,03	0,00	23,31	240,50	51,23	2,94	387,80	67,76	9,94	87,00	0,00
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	18,20	0,03	0,00	7,84	5,81	2,96	0,10	43,34	0,39	0,10	3,20	0,00
8	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	0,00
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	0,00	0,00
10	Зефир	(12)	40	0,270	0,038	30,516	123	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	4,80	2,40	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			863	25,747	30,013	121,723	860	0,61	0,34	86,30	10,06	0,00	212,04	513,00	133,53	7,59	1264,16	222,25	16,35	143,70	0,00
<b>Полдник</b>																					
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,525	289	0,07	0,35	5,09	31,29	0,45	195,31	266,39	174,42	218,76	227,56	71,54	33,57	42,60	0,00
2	Молоко стуженое порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265	82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,60	0,00
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,03	0,01	0,00	0,03	0,02	7,17	26,82	4,77	0,39	36,70	11,03	3,40	9,00	0,00
5	Фрукты свежие	627 (21)	1 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	9,10	0,00

<b>Итого за полдник:</b>																				
		555	21,445	20,135	85,170	608	0,17	0,50	19,20	76,32	0,47	301,02	375,76	202,54	222,92	715,65	87,11	38,06	69,4	
<b>Итого за день:</b>																				
		47,192	50,148	206,893	1468	0,78	0,85	105,49	86,40	0,47	513,07	888,76	336,07	230,51	1979,8	309,36	54,41	213,2		
<b>5 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Сельдь с луком 20/10/5 с заправкой	83 (12)	35	2,991	2,791	1,022	41	0,01	0,03	1,00	4,00	0,94	19,48	59,90	9,42	0,30	60,51	4,49	7,63	3,7
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,388	3,210	10,980	78	0,05	0,05	18,64	20,03	0,06	40,97	52,52	24,81	1,18	354,16	78,93	0,51	24,1
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	7,68	46,24	5,61	0,69	78,38	60,84	0,00	14,9
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	11,60	0,89	0,04	1,6
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	3,063	0,014	0,181	4	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,8
6	Жаркое по-домашнему из говядины	436 (21)	200	13,859	15,010	18,582	265	0,20	0,21	26,85	0,04	0,00	31,84	230,48	49,04	3,47	991,90	91,89	1,94	92,3
7	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,36	3,40	3,40	0,64	10,00	0,20	0,00	0,2
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	Пирог манный	(0)	80	3,800	5,681	32,644	197	0,05	0,08	0,20	36,82	0,27	32,90	59,20	8,15	0,66	76,37	4,01	4,09	15,1
<b>Итого за обед:</b>																				
		853	28,201	31,628	100,094	798	0,52	0,51	249,74	70,88	1,26	208,72	556,63	132,23	8,50	1706,9	241,32	14,29	152,6	
<b>Полдник</b>																				
1	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,08	0,65	41,15	0,00	67,87	84,14	31,58	1,44	157,93	4,50	1,00	10,0
2	Пицца с куринной грудкой, сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	36,612	343	0,11	0,11	7,80	0,11	0,23	244,67	243,95	36,09	1,72	322,77	68,14	15,96	63,3
3	Фрукты свежие	(0)	1шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,8
4	Йогурт	(12)	125	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00	0,0
<b>Итого за полдник:</b>																				
		555	21,808	21,923	56,828	512	0,22	0,40	39,60	66,26	0,23	489,29	455,44	93,97	3,36	779,70	72,85	17,03	179,2	
<b>Итого за день:</b>																				
		50,009	53,551	156,922	1310	0,74	0,91	289,33	137,14	1,49	698,01	1012,07	226,20	11,86	2486,6	314,17	31,32	331,85		

<b>2 неделя</b>																				
<b>1 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат из соленых огурцов	37 (13)	70	0,508	3,360	1,745	39	0,02	0,01	3,88	0,00	0,00	16,30	19,77	9,41	0,42	98,32	1,00	1,11	5,1
2	Уха с семгой, картофелем, пшеном	181 (25)	270	5,419	3,411	16,295	118	0,18	0,11	16,46	18,42	2,39	22,66	114,31	30,82	1,19	552,89	73,97	8,07	117,7
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	Биточки по-белорусски	467 (21)	90	14,984	17,824	1,630	227	0,07	0,20	1,52	13,32	0,20	45,39	213,82	26,67	2,90	366,81	105,81	4,75	71,9
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,907	33,584	189	0,09	0,03	0,00	21,00	0,06	23,34	95,15	27,55	0,90	118,73	100,90	0,05	11,8
6	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	3,72	0,00	0,00	3,51	6,34	4,26	0,20	73,19	11,97	0,30	0,4
7	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	0,0
8	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

9	Хлебужа школьный ( из пшеничной муки)	100	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	53,60	95,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	6,60	
<b>Итого за обед:</b>			873	29,313	29,980	104,553	805	0,68	0,41	50,59	52,74	2,64	239,50	561,88	159,41	7,89	1347,7	300,33	17,98	207,2	6,60	
<b>Полдник</b>																						
1	Какао-напиток "Несвик" на молоке натуральном		200	5,191	4,860	20,688	147	0,22	0,30	2,79	176,30	0,00	287,70	195,65	30,91	0,40	301,00	19,35	4,30	43,0	6,60	
2	Хачапури с сыром и творогом		160	20,483	16,257	42,488	398	0,11	0,34	0,53	18,06	0,76	487,71	401,51	96,78	85,88	189,06	6,69	24,32	32,8	6,60	
3	Фрукты свежие		1 шт	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,04	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45	232,50	1,32	0,14	13,2	6,60	
<b>Итого за полдник:</b>			510	26,180	21,540	77,946	610	0,37	0,68	10,82	194,36	0,76	783,91	621,16	145,69	89,74	722,56	27,36	28,76	88,8	6,60	
<b>Итого за День:</b>				59,493	51,520	182,800	1416	1,05	1,10	61,41	247,09	3,41	1023,4	11203,03	305,10	97,62	2070,2	327,69	46,73	296,4	6,60	
<b>2 день</b>																						
<b>Обед</b>																						
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным		60	0,490	5,688	3,347	67	0,02	0,02	3,60	0,00	0,00	16,39	22,17	10,69	0,44	96,53	26,64	1,97	15,7	6,60	
2	Суп из овощей с помидорами, перцем		250	1,495	3,796	8,715	75	0,09	0,06	43,75	0,03	0,00	27,40	47,87	20,42	0,89	386,61	63,56	1,58	24,0	6,60	
3	Грудки куриные отварные		20	4,263	0,621	0,000	22	0,02	0,00	0,50	0,01	0,00	5,74	40,77	4,92	0,34	93,29	25,17	5,67	32,2	6,60	
4	Сметана		10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	11,60	0,89	0,04	1,6	6,60	
5	Зелень укропа, петрушки свежая		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	6,60	
6	Пельмени "Сытные" отварные		150	12,024	13,491	27,354	279	0,23	0,13	0,62	0,07	0,14	37,16	161,74	23,45	2,17	254,53	200,86	4,63	40,5	6,60	
7	Масло сливочное		5	0,034	3,408	0,000	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	0,1	6,60	
8	Напиток " Лесная ягода"		200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	4,89	3,27	2,07	0,17	14,03	0,00	0,01	0,5	6,60	
9	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)		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	6,60	
10	Ватрушка с творогом		75	7,667	4,214	28,411	182	0,06	0,11	0,16	0,07	0,13	57,46	104,81	51,82	60,43	87,57	27,29	12,40	20,8	6,60	
<b>Итого за обед:</b>			803	27,442	32,659	91,197	768	0,51	0,35	54,83	30,17	0,33	189,73	439,02	130,77	65,27	1012,5	344,49	26,44	136,3	6,60	
<b>Полдник</b>																						
1	Чай с сахаром		210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,0	6,60	
2	Пицца "Морская" с семгой, сыром, томатом, орегано		130	12,250	16,044	32,919	325	0,14	0,16	6,96	9,22	2,77	226,25	235,31	34,54	1,46	306,05	72,81	17,61	124,8	6,60	
3	Фрукты свежие		1 шт	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	132,3	6,60	
<b>Итого за полдник:</b>			440	13,085	16,232	48,831	394	0,20	0,19	46,06	9,22	2,77	266,50	260,56	49,94	2,41	461,05	73,07	17,70	257,1	6,60	
<b>Итого за день:</b>				40,527	48,891	140,028	1162	0,71	0,53	99,89	39,39	3,10	456,23	699,59	180,71	67,68	1473,5	417,57	44,14	393,4	6,60	
<b>3 день</b>																						
<b>Обед</b>																						
1	Салат мясной с говядиной с маслом		79 (25)	100	5,105	4,642	6,811	125	0,08	0,11	10,29	0,04	0,22	22,83	93,62	20,26	1,42	366,66	59,20	4,66	34,3	6,60

2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,814	68	0,06	0,06	30,61	20,03	0,06	36,29	47,04	20,91	0,78	370,57	23,51	0,35	22,
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,01	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01	5,80	0,45	0,02	0,
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,053	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	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,08	0,14	4,60	0,00	0,00	22,05	186,63	29,20	2,98	358,26	86,19	1,56	57,
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,14	0,00	21,00	0,06	23,39	209,66	139,01	4,72	264,76	90,92	3,93	16,
7	Напиток брусничный	(25)	200	0,139	0,103	22,621	92	0,00	0,01	3,75	0,00	0,00	6,97	4,00	1,75	0,17	22,50	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,
<b>Итого за обед:</b>			<b>868</b>	<b>29,122</b>	<b>29,466</b>	<b>102,165</b>	<b>826</b>	<b>0,70</b>	<b>0,50</b>	<b>52,27</b>	<b>46,06</b>	<b>0,33</b>	<b>170,62</b>	<b>642,79</b>	<b>242,49</b>	<b>11,62</b>	<b>1512,6</b>	<b>260,33</b>	<b>10,62</b>	<b>132,</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	150	16,511	9,293	30,717	273	0,10	0,29	0,50	11,32	0,29	164,14	258,61	157,96	195,73	151,89	44,30	28,85	38,
2	Соус из курати	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,01	0,17	0,00	0,00	4,33	6,34	3,04	0,15	47,02	0,00	0,00	0,
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,08	0,65	41,15	0,00	67,87	84,14	31,58	1,44	157,93	4,50	1,00	10,0
4	Кеж Столичный	1 (25)	50	2,646	7,531	27,399	188	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,3
5	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,4
<b>Итого за полдник:</b>			<b>550</b>	<b>21,936</b>	<b>18,658</b>	<b>97,941</b>	<b>647</b>	<b>0,20</b>	<b>0,46</b>	<b>13,36</b>	<b>95,84</b>	<b>0,60</b>	<b>275,74</b>	<b>411,99</b>	<b>211,91</b>	<b>200,78</b>	<b>817,73</b>	<b>54,54</b>	<b>34,06</b>	<b>88,5</b>
<b>4 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Орुцзы соленые порциями	Т/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,167	80	0,05	0,05	20,03	20,03	0,06	36,21	50,54	23,63	1,12	356,66	24,91	0,53	24,5
3	Говядина отварная(на супе)	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	7,68	46,24	5,61	0,69	78,37	60,84	0,00	14,9
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	Бифштекс рубленый "Аппетитный"	(25)	90	16,862	20,694	2,639	264	0,12	0,17	0,60	0,00	0,00	25,06	221,13	27,44	3,17	382,74	141,93	1,76	72,5
6	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,18	0,11	30,00	21,00	0,06	19,94	89,33	34,72	1,39	853,46	46,92	0,46	45,1
7	Соус "пикантный"	(25)	30	0,315	1,622	2,231	25	0,01	0,00	1,92	2,56	0,01	4,76	7,60	3,50	0,18	41,79	12,37	0,59	3,5
8	Напиток из курати с витаминной смесью "Витолка"	(25)	200	0,367	0,051	22,786	93	0,00	0,02	5,77	0,03	0,00	18,07	30,32	14,17	0,50	219,45	0,00	0,00	0,
9	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,
10	Хлебшек 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	0,0
<b>Итого за обед:</b>			<b>876</b>	<b>28,912</b>	<b>33,107</b>	<b>93,690</b>	<b>788</b>	<b>0,65</b>	<b>0,48</b>	<b>62,32</b>	<b>43,62</b>	<b>0,12</b>	<b>244,56</b>	<b>612,08</b>	<b>162,97</b>	<b>9,68</b>	<b>2204,0</b>	<b>295,80</b>	<b>8,17</b>	<b>160,8</b>
<b>Полдник</b>																				
1	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,

2	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,03	0,03	30,00	0,00	0,00	12,41	23,85	12,13	0,41	92,15	28,15	0,75	0
3	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,554	221	0,09	0,57	1,24	64,11	2,59	119,68	261,33	19,51	2,98	221,95	65,80	35,56	70
4	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0
5	Йогурт	(12)	125	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00	0
6	Фрукты свежие	(21)	1/2 шт	1,394	0,000	23,556	100	0,06	0,06	11,00	0,00	0,00	8,80	30,80	46,20	0,66	392,80	1,10	0,00	1
7	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	0,00	0,00	0,00	0,00	1
<b>Итого за полдник:</b>			685	23,874	21,726	64,598	549	0,30	0,86	43,09	89,11	2,59	316,89	485,98	114,14	5,77	928,91	95,05	36,31	71
<b>Итого за День:</b>				52,786	54,833	158,288	1338	0,95	1,34	105,41	132,73	2,72	563,45	1098,06	277,11	15,35	3132,9	390,85	44,48	232
<b>5 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Винегрет овощной с капустой квашеной	71 (21)	80	0,999	7,630	5,410	94	0,04	0,03	13,36	0,00	0,00	27,94	34,76	15,33	0,65	239,09	51,80	2,62	21,4
2	Суп картофельный с семгой	(25)	275	6,207	3,960	17,337	130	0,21	0,16	24,37	22,55	2,98	27,37	134,11	38,11	1,43	790,77	78,55	9,86	153,5
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	0,9
4	Гуляш из куринной грудки в яблочно-томатном соусе	(0)	125	13,195	5,629	12,746	154	0,10	0,02	7,13	20,04	0,06	21,66	134,75	21,44	1,85	405,83	5,29	16,87	96,0
5	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,22	0,03	1,13	18,00	0,05	20,33	90,09	29,88	0,72	78,69	119,95	8,59	32,4
6	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	3,75	0,00	0,00	9,61	7,50	6,50	0,39	64,00	0,50	0,00	0,7
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	0,0
8	Хлебшек 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
9	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,0
<b>Итого за обед:</b>			923	27,074	23,284	119,899	797	0,77	0,29	52,73	61,19	3,09	205,69	528,50	149,96	7,16	1726,1	262,76	41,64	305,1
<b>Полдник</b>																				
1	Лапшевник с творогом	278 (12)	200	14,713	8,184	42,347	302	0,13	0,21	0,35	16,70	0,11	134,73	253,03	139,97	147,82	194,58	85,83	20,05	33,4
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,0
3	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,0
4	Фрукты свежие	(12)	1 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	29,9
<b>Итого за полдник:</b>			602,5	20,983	17,784	66,438	510	0,25	0,27	120,95	86,70	0,14	451,33	299,78	183,97	332,43	589,23	89,35	20,95	63,4
<b>Итого за день:</b>				48,067	41,068	186,337	1307	1,02	0,57	173,68	147,89	3,22	657,01	828,28	343,93	339,59	2315,3	352,11	62,59	368,6

Итого: 1808,908 : 10 = 180,891 грамм углеводов  
Итого: 9,10 : 10 = 0,91 мг витамина В1  
Итого: 8,81 : 10 = 0,88 мг витамина В2  
Итого: 1361,50 : 10 = 136,15 мг витамина С  
Итого: 1448,98 : 10 = 144,90 мг витамина А  
Итого: 26,79 : 10 = 2,68 мг витамина D  
Итого: 5972,01 : 10 = 597,20 мг кальция  
Итого: 9452,37 : 10 = 945,24 мг фосфора  
Итого: 3010,62 : 10 = 301,06 мг магния  
Итого: 1212,33 : 10 = 121,23 мг железа  
Итого: 21851,25 : 10 = 2185,12 мг калия  
Итого: 0,391 : 10 = 0,039 мг йода  
Итого: 0,486 : 10 = 0,0486 мг селена  
Итого: 3,059 : 10 = 0,306 мг фтора

КОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ:

ЭКОЛОГ



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 3 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 4 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 5 - Техничко-технологическая карта №
- 6 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.