СОВАНО:
ник территориального отдела
ления федеральной
ы по надзору в сфере защиты прав
ителей и благополучия человека
О – Югре в г. Нижневартовске
невартовском районе и г. Мегионе
_____ В.Н. Перекокин
_____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 19
_____
"__" _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
_____ Н. А. Вотинова
"__" _____ 20__ г.

Примерное двухнедельное цикличное меню горячего питания (завтрак, обед)
для учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2020-2021 г.г.

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														
куска из кукурузы и моркови	(0)	60	0,816	0,503	6,386	33	0,02	3,52	2,40	1,79	8,36	28,29	8,21	0,29
сиски отварные	393 (13)	100	8,737	19,770	0,348	214	0,19	0,00	0,00	0,40	42,36	160,50	20,44	1,86
ус "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
каронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,483	212	0,10	0,00	25,41	0,00	24,83	57,46	10,48	1,08
й с сахаром 200/15 *	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
еб " 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
грушка с творогом	741 (21)	50	5,111	2,810	18,940	121	0,06	0,11	0,02	0,93	37,80	69,87	9,00	0,50
ого:			**21,569**	**28,216**	**90,615**	**703**	**0,38**	**5,29**	**27,83**	**3,41**	**124,88**	**335,14**	**58,02**	**4,80**
Обед														
пат "Витаминный" с квашенной капусты	(25)	100	1,286	6,660	7,604	96	0,01	22,00	0,00	3,11	40,27	31,79	15,50	0,72
т из овощей	135 (21)	250	1,506	2,874	9,646	70	0,09	21,25	17,00	0,14	28,44	53,55	21,80	0,82
етана	(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
икадельки мясные (говядина) для первого блюда	154 (21)	20	3,552	3,173	0,152	43	0,02	0,21	0,01	0,10	5,02	47,40	5,58	0,68
одце из говядины в соусе 75/75 *	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
с отварной *	511 (21)	180	3,654	5,394	41,716	230	0,05	0,00	32,40	0,26	21,44	102,55	33,26	0,78
питок клюквенно-брусничный *	(25)	200	0,119	0,072	22,131	90	0,00	3,75	0,00	0,00	5,59	3,38	2,75	0,20
еб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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
ебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ого:			**30,854**	**30,610**	**126,024**	**903**	**0,21**	**54,46**	**54,41**	**8,32**	**128,95**	**518,19**	**114,72**	**9,48**

Итого:			**30,854**	**30,610**	**126,024**	**903**	**0,21**	**54,46**	**54,41**	**8,32**	**128,95**	**518,19**	**114,72**	**9,48**
Итого за день:			**53,757**	**56,215**	**234,234**	**1658**	**0,62**	**69,98**	**92,07**	**10,63**	**339,01**	**889,87**	**189,74**	**16,61**
2 день														
Завтрак														
Перец сладкий порциями	(12)	40	0,439	0,038	1,874	10	0,03	80,00	0,00	0,28	3,20	6,40	2,80	0,20
Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	100	11,887	20,609	13,302	286	0,27	1,00	0,00	3,26	26,62	185,24	31,69	2,78
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
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
Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(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
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:			**18,243**	**25,866**	**76,164**	**610**	**0,50**	**115,03**	**30,60**	**3,71**	**97,26**	**318,91**	**79,50**	**5,39**
Обед														
Салат "Степной "из разных овощей	акт (25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,07	8,41	0,04	6,74	27,75	60,50	21,00	0,88
Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,448	3,245	11,163	80	0,05	19,94	20,00	0,17	41,03	51,38	23,81	1,16
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
Рагуляш 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
Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66
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
Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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 (из пшеничной муки)	(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:			**33,294**	**35,947**	**121,598**	**943**	**0,60**	**39,63**	**50,31**	**12,91**	**163,47**	**592,63**	**270,24**	**10,43**
Итого за день:			**51,537**	**61,813**	**197,763**	**1554**	**1,10**	**154,66**	**80,91**	**16,62**	**260,72**	**911,53**	**349,74**	**15,81**
3 день														
Завтрак														
Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	20	0,524	0,038	1,243	7	0,02	2,00	0,00	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
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
Чай с молоком натуральным	630 (12)	215	1,311	1,034	15,171	75	0,02	0,75	10,00	0,00	65,40	53,25	11,40	0,92
Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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
Фрукты свежие	(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
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:			**24,380**	**28,881**	**59,704**	**596**	**0,27**	**34,81**	**120,06**	**0,70**	**259,58**	**427,85**	**56,11**	**5,48**
Обед														
Салат мясной с колбасой вареной с маслом раст	79 (13)	100	2,807	25,550	5,791	264	0,09	9,49	0,02	10,36	22,97	68,01	15,97	0,91

Суп картофельный с рисом и свежими томатами	138 (21)	250	1,859	2,430	15,829	93	0,12	21,50	0,00	1,40	22,02	68,68	29,28	1,10
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
Горбуша тушеная с овощами	309 (12)	150	15,540	11,160	6,073	187	0,21	6,07	27,45	4,86	38,88	210,73	42,88	1,05
Картофель отварной /масло сливочное/	518 (21)	180	2,900	4,410	25,525	153	0,22	36,00	25,44	0,18	24,83	107,39	41,72	1,67
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
Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(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 (из пшеничной муки)	(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:			**26,027**	**44,130**	**98,961**	**897**	**0,65**	**204,07**	**52,91**	**17,55**	**117,13**	**457,33**	**132,15**	**5,07**
Итого за день:			**50,408**	**73,011**	**158,665**	**1493**	**0,92**	**238,87**	**172,97**	**18,25**	**376,71**	**885,18**	**188,25**	**10,54**
4 день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	262 (12)	210	6,039	8,512	31,310	226	0,16	1,31	60,16	0,00	143,16	198,87	38,33	1,92
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
Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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
Фрукты свежие	(12)	1 шт	0,558	0,465	16,247	71	0,03	8,25	0,00	0,00	31,35	26,40	19,80	3,79
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:			**19,886**	**20,463**	**107,706**	**695**	**0,32**	**10,50**	**71,64**	**2,19**	**547,95**	**495,56**	**91,07**	**6,94**
Обед														
Винегрет овощной с капустой квашеной	71 (21)	100	1,249	9,537	6,763	118	0,04	16,70	0,00	4,51	34,92	43,45	19,16	0,81
Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,483	3,429	7,811	68	0,06	30,54	20,00	0,15	39,76	47,64	21,03	0,80
Фрикадельки мясные (говядина) для первого блюда	154 (21)	25	4,440	3,966	0,191	54	0,02	0,26	0,01	0,12	6,28	59,24	6,97	0,85
Плов из говядины	403 (12)	250	15,947	17,989	46,382	411	0,12	4,45	0,00	4,42	35,62	271,82	62,36	3,25
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
Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(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 (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			**27,481**	**35,659**	**120,962**	**915**	**0,26**	**63,35**	**20,04**	**9,82**	**123,58**	**426,43**	**111,44**	**5,88**
Итого за день:			**47,367**	**56,122**	**228,667**	**1609**	**0,57**	**73,86**	**91,67**	**12,01**	**671,53**	**921,98**	**202,51**	**12,82**
5 день														
Завтрак														
Запеканка творожная с манной крупой и яблоками	(25)	220	19,738	11,329	48,257	374	0,14	3,87	16,59	0,89	198,50	313,97	44,34	2,64
Сок клюквенный	361 (26)	30	0,013	0,005	2,701	11	0,00	0,45	0,00	0,00	0,83	0,49	0,60	0,03
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
Булочка молочная с кунжутом	779 (25)	60	4,539	1,171	40,927	192	0,09	0,12	3,74	0,80	40,08	66,77	11,53	0,66

рукты свежие	(12)	1 шт	0,439	0,049	12,179	51	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
того:			**25,880**	**13,588**	**119,176**	**703**	**0,30**	**18,09**	**30,33**	**1,95**	**320,65**	**440,54**	**75,17**	**6,28**
Обед														
алат "Студенческий" из картофелеля и квашеной капусты зеленым горошком	акт (25)	100	1,496	9,532	5,264	113	0,04	18,00	0,00	4,49	34,08	43,15	15,92	0,66
уп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,726	3,457	16,970	118	0,24	11,72	20,00	0,22	41,39	110,42	39,21	2,04
рикадельки мясные (говядина) для первого блюда	154 (21)	20	3,552	3,173	0,152	43	0,02	0,21	0,01	0,10	5,02	47,40	5,58	0,68
ляш из говядины	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,06	2,44	0,00	2,17	18,75	160,66	21,30	2,38
акаронные 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
апиток "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
леб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(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
лебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
гого:			**31,633**	**35,141**	**114,830**	**902**	**0,47**	**41,57**	**45,21**	**7,01**	**128,48**	**422,69**	**95,78**	**7,05**
гого за день:			**57,513**	**48,729**	**234,006**	**1605**	**0,76**	**59,66**	**75,54**	**8,95**	**449,13**	**863,23**	**170,95**	**13,33**
6 день														
Завтрак														
алат из свеклы , сыра с маслом растительным	(25)	100	5,296	14,450	5,469	173	0,02	7,28	0,04	4,57	237,47	142,17	27,18	1,29
ельмени "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
асло 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
й 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
леб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(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
тон " 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
ого:			**20,651**	**36,818**	**75,172**	**715**	**0,02**	**7,38**	**20,04**	**4,57**	**256,32**	**154,41**	**32,31**	**2,26**
Обед														
урцы соленые порциями	Т/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ссольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,847	3,321	14,724	96	0,11	16,75	20,00	0,18	23,82	74,28	26,18	1,02
глета из грудки цыплят	(0)	100	12,748	8,897	11,522	177	0,11	1,48	17,24	2,62	45,23	165,92	26,79	1,86
ре 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
питок 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
рог манный	8 (25)	100	5,706	8,232	48,038	289	0,09	0,18	46,06	0,66	38,65	83,56	11,38	1,01
еб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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
ебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ого:			**28,217**	**26,113**	**159,633**	**986**	**0,52**	**70,74**	**113,92**	**4,21**	**188,81**	**461,44**	**115,38**	**5,87**

Итого за день:			**48,868**	**62,931**	**234,806**	**1701**	**0,54**	**78,12**	**133,96**	**8,78**	**445,14**	**615,86**	**147,69**	**8,13**
2 неделя														
1 день														
Завтрак														
Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом	(25)	260	6,875	9,513	40,551	275	0,19	1,63	65,00	0,17	168,94	201,94	46,02	1,55
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
Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,866	299	0,12	0,40	13,50	0,99	349,82	285,29	31,69	1,25
Фрукты свежие	(12)	1 шт	0,541	0,451	15,755	69	0,03	8,00	0,00	0,00	30,40	25,60	19,20	3,68
Итого:			**23,929**	**23,191**	**103,283**	**718**	**0,36**	**10,67**	**88,50**	**1,17**	**609,61**	**557,83**	**103,91**	**6,58**
Обед														
Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	100	1,055	8,786	8,091	116	0,07	11,19	0,00	4,23	19,74	42,44	18,62	0,71
Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,633	3,492	11,104	86	0,10	24,60	20,00	0,11	43,77	82,47	26,21	1,19
Сметана	(1)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	0,00	0,10	7,68	46,24	5,61	0,69
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
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
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
Сок фруктовый	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	22,00	0,00	40,00	34,00	16,00	26,00	0,60
Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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 (из пшеничной муки)	(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
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
Итого:			**27,795**	**38,632**	**121,455**	**945**	**0,46**	**63,24**	**44,07**	**49,15**	**192,67**	**513,63**	**146,98**	**7,33**
Итого за день:			**51,724**	**61,822**	**224,738**	**1662**	**0,82**	**73,91**	**132,57**	**50,32**	**802,28**	**1071,45**	**250,89**	**13,91**
2 день														
Завтрак														
Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,07	21,90	0,00	3,91	44,49	63,02	33,35	1,89
Зелень цыплят отварная	(0)	2 шт	12,811	8,791	0,329	132	0,14	3,50	0,06	0,01	28,33	246,54	29,81	2,05
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
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
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
Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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

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:			**28,846**	**23,945**	**109,422**	**769**	**0,59**	**26,40**	**40,66**	**4,63**	**164,85**	**611,92**	**239,75**	**9,77**
Обед														
Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,01	25,30	0,00	2,22	42,13	31,01	14,36	0,58
Суп с пельменями	155 (21)	250	3,739	6,717	10,213	116	0,01	1,50	10,00	0,06	11,92	13,18	5,53	0,20
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
Рыба запеченая с сыром, морковью,белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,19	3,06	26,62	4,47	120,99	230,15	35,95	0,88
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
Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	24,157	98	0,00	0,40	0,00	0,20	22,68	15,40	6,00	1,25
Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(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 (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			**28,401**	**29,635**	**107,775**	**811**	**0,40**	**62,39**	**67,22**	**7,12**	**259,18**	**408,14**	**102,31**	**4,43**
Итого за день:			**57,247**	**53,580**	**217,198**	**1580**	**0,99**	**88,79**	**107,88**	**11,75**	**424,04**	**1020,07**	**342,06**	**14,20**
3 день														
Завтрак														
Пудинг из творога с тыквенным пюре (запеченный)	(25)	220	20,930	13,226	32,614	333	0,08	2,36	7,49	0,25	264,70	348,41	42,71	1,54
Чай с молоком натуральным 150/50/15 *	630 (12)	215	1,311	1,034	15,171	75	0,02	0,75	10,00	0,00	65,40	53,25	11,40	0,92
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:			**25,468**	**18,358**	**70,906**	**551**	**0,15**	**3,11**	**77,49**	**0,75**	**330,60**	**401,96**	**59,11**	**2,86**
Обед														
Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	100	1,522	14,635	6,896	165	0,07	9,87	0,01	6,72	25,82	51,36	18,20	0,79
Суп из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,483	3,429	7,811	68	0,06	30,54	20,00	0,15	39,76	47,64	21,03	0,80
Биткадельки мясные (говядина) для первого блюда	154 (21)	15	2,664	2,380	0,114	33	0,01	0,16	0,00	0,07	3,77	35,55	4,18	0,51
Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	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
Каша пшенная рассыпчатая *	463 (12)	180	6,420	5,685	40,404	238	0,29	0,00	25,20	0,00	35,80	167,76	58,89	2,02
Напиток из кураги *	(25)	200	0,367	0,051	18,149	75	0,00	0,77	0,00	0,00	18,07	29,57	14,17	0,50
Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(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:			**29,869**	**42,132**	**119,312**	**976**	**0,52**	**45,94**	**45,22**	**9,58**	**145,27**	**518,51**	**145,67**	**7,60**
Итого за день:			**55,337**	**60,491**	**190,217**	**1527**	**0,67**	**49,05**	**122,70**	**10,32**	**475,87**	**920,47**	**204,78**	**10,45**
4 день														
Завтрак														
Котлеты рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	13,992	215	0,17	4,52	31,88	4,79	33,69	170,09	32,01	0,95

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:			**28,846**	**23,945**	**109,422**	**769**	**0,59**	**26,40**	**40,66**	**4,63**	**164,85**	**611,92**	**239,75**	**9,77**
Обед														
Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,01	25,30	0,00	2,22	42,13	31,01	14,36	0,58
Суп с пельменями	155 (21)	250	3,739	6,717	10,213	116	0,01	1,50	10,00	0,06	11,92	13,18	5,53	0,20
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
Рыба запеченая с сыром, морковью,белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,19	3,06	26,62	4,47	120,99	230,15	35,95	0,88
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
Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	24,157	98	0,00	0,40	0,00	0,20	22,68	15,40	6,00	1,25
Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(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 (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			**28,401**	**29,635**	**107,775**	**811**	**0,40**	**62,39**	**67,22**	**7,12**	**259,18**	**408,14**	**102,31**	**4,43**
Итого за день:			**57,247**	**53,580**	**217,198**	**1580**	**0,99**	**88,79**	**107,88**	**11,75**	**424,04**	**1020,07**	**342,06**	**14,20**
3 день														
Завтрак														
Пудинг из творога с тыквенным пюре (запеченный)	(25)	220	20,930	13,226	32,614	333	0,08	2,36	7,49	0,25	264,70	348,41	42,71	1,54
Чай с молоком натуральным 150/50/15 *	630 (12)	215	1,311	1,034	15,171	75	0,02	0,75	10,00	0,00	65,40	53,25	11,40	0,92
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:			**25,468**	**18,358**	**70,906**	**551**	**0,15**	**3,11**	**77,49**	**0,75**	**330,60**	**401,96**	**59,11**	**2,86**
Обед														
Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	100	1,522	14,635	6,896	165	0,07	9,87	0,01	6,72	25,82	51,36	18,20	0,79
Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,483	3,429	7,811	68	0,06	30,54	20,00	0,15	39,76	47,64	21,03	0,80
Фрикадельки мясные (говядина) для первого блюда	154 (21)	15	2,664	2,380	0,114	33	0,01	0,16	0,00	0,07	3,77	35,55	4,18	0,51
Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	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
Каша пшенная рассыпчатая *	463 (12)	180	6,420	5,685	40,404	238	0,29	0,00	25,20	0,00	35,80	167,76	58,89	2,02
Напиток из кураги *	(25)	200	0,367	0,051	18,149	75	0,00	0,77	0,00	0,00	18,07	29,57	14,17	0,50
Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(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:			**29,869**	**42,132**	**119,312**	**976**	**0,52**	**45,94**	**45,22**	**9,58**	**145,27**	**518,51**	**145,67**	**7,60**
Итого за день:			**55,337**	**60,491**	**190,217**	**1527**	**0,67**	**49,05**	**122,70**	**10,32**	**475,87**	**920,47**	**204,78**	**10,45**
4 день														
Завтрак														
Тефтели рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	13,992	215	0,17	4,52	31,88	4,79	33,69	170,09	32,01	0,95

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
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
Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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
Фрукты свежие	(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
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:			**19,556**	**18,716**	**100,293**	**648**	**0,29**	**42,07**	**53,48**	**6,46**	**96,73**	**302,60**	**82,72**	**2,78**
Обед														
Сельдь с луком с заправкой	83 (12)	35	2,991	2,791	1,022	41	0,01	1,00	4,00	0,79	19,48	59,90	9,42	0,30
Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,448	3,245	11,163	80	0,05	19,94	20,00	0,17	41,03	51,38	23,81	1,16
Фрикадельки мясные (говядина) для первого блюда	154 (21)	20	3,552	3,173	0,152	43	0,02	0,21	0,01	0,10	5,02	47,40	5,58	0,68
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
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
Жаркое по-домашнему из свинины	436 (21)	225	14,795	35,956	18,582	457	0,73	26,85	0,00	3,26	32,38	264,00	58,28	3,21
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
Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(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 (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			**27,336**	**46,556**	**92,621**	**899**	**0,82**	**68,22**	**29,04**	**4,94**	**114,85**	**433,40**	**101,80**	**5,53**
Итого за день:			**46,893**	**65,272**	**192,914**	**1547**	**1,11**	**110,29**	**82,52**	**11,40**	**211,58**	**736,00**	**184,52**	**8,31**
5 день														
Завтрак														
Бутерброд с сыром на батоне	3 (21)	35	4,368	3,865	9,151	89	0,00	0,10	0,03	0,07	150,00	81,75	8,10	0,15
Рожкколи, морковь припущеные в салатной заправке	(25)	100	2,355	2,226	4,393	47	0,08	52,17	0,00	1,77	33,17	63,86	36,79	0,99
Фрикадельки " Нежные"	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,18	2,42	4,31	1,72	44,72	173,21	23,93	2,06
Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,483	211	0,10	0,00	25,20	0,00	24,34	57,35	10,45	1,08
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
Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(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:			**25,699**	**27,170**	**87,244**	**696**	**0,39**	**55,35**	**39,54**	**3,57**	**312,68**	**421,17**	**86,27**	**4,37**
Обед														
Салат мясной с колбасой вареной, маслом растительным	(25)	100	2,812	25,516	5,839	264	0,09	9,56	0,02	10,35	23,00	68,20	16,04	0,91
Суп из овощей	135 (21)	250	1,506	2,874	9,646	70	0,09	21,25	17,00	0,14	28,44	53,55	21,80	0,82
Тефтели 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
Каша перловая рассыпчат./масло сливочн.	463 (12)	150	3,545	3,581	27,668	157	0,06	0,00	21,00	0,57	24,84	156,25	19,35	0,91
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
Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(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

пебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
того:			**31,947**	**36,680**	**118,212**	**931**	**0,40**	**65,49**	**38,06**	**12,51**	**111,12**	**481,72**	**93,03**	**5,62**
того за день:			**57,646**	**63,850**	**205,456**	**1627**	**0,79**	**120,84**	**77,60**	**16,07**	**423,80**	**902,89**	**179,30**	**9,99**
6 день														
Завтрак														
аша манная молочная жидкая с маслом	311 (21)	210	5,016	8,436	28,536	210	0,09	1,37	61,12	0,46	139,14	124,97	20,55	0,48
ырники 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
оус вишневый	358 (26)	35	0,113	0,000	19,987	80	0,01	2,68	0,00	0,00	7,23	5,36	4,64	0,31
ай 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
рукты 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
атон " Вкусный"	(25)	60	3,103	0,344	27,452	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
того:			**23,113**	**17,963**	**119,542**	**732**	**0,19**	**16,62**	**74,51**	**1,08**	**327,34**	**369,34**	**63,83**	**4,97**
Обед														
омидоры соленые порциями	Т/24 (12)	100	0,929	0,094	3,346	18	0,01	15,00	0,00	0,00	10,00	35,00	15,00	0,80
уп-лапша домашняя	148 (21)	250	2,265	2,170	12,829	80	0,05	1,53	10,02	0,34	19,88	39,23	9,23	0,56
удки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,50	0,01	0,00	5,74	40,77	4,92	0,34
рикадельки рыбные с томатным соусом	397 (21)	160	13,126	6,637	10,343	154	0,16	5,04	34,23	1,14	35,42	167,59	28,26	1,00
ис 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
ок фруктово-ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	22,00	0,00	40,00	34,00	16,00	26,00	0,60
леб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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
пебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
того:			**28,879**	**14,822**	**127,452**	**759**	**0,41**	**44,08**	**69,46**	**41,73**	**121,74**	**397,05**	**115,52**	**4,03**
того за день:			**51,992**	**32,785**	**246,994**	**1491**	**0,60**	**60,70**	**143,97**	**42,81**	**449,08**	**766,39**	**179,35**	**8,99**

о: 19129 : 12 = 1594 ккал

о: 632,814 : 12 = 52,735 грамм белка

о: 698,909 : 12 = 58,242 грамм жира

о: 2576,858 : 12 = 214,738 грамм углеводов

о: 9,75 : 12 = 0,81 мг витамина B1

о: 1179,37 : 12 = 98,28 мг витамина C

о: 1266,45 : 12 = 105,54 мкг витамина A

о: 221,52 : 12 = 18,46 мг витамина E

о: 5446,15 : 12 = 453,85 мг кальция

о: 10619,00 : 12 = 884,92 мг фосфора

о: 2603,66 : 12 = 216,97 мг магния

о: 142,85 : 12 = 11,90 мг железа

ьник производственного отдела:

мист по ценам:

лог

мечание:

5.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

б.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

ехнико-технологическая карта №

борник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.

риложение 5 к МР 2.4.0162-19