



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 25"
 " 01 " сентября 2022 г.

Белавина Н. Ф.

Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 1-4 классов льготной категории общеобразовательной школы № 25 Столино на осенний период 2022-2023 учебного года на 350,00 рубля



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ОДО "Совушка"
 " 01 " сентября 2022 г.
 Гирнова В. Н.

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 неделя																			
1 прием пищи																			
1	Сыр порциями	15 (1)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,14	0,04	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14				
2	Каша манная молочная жидкая с маслом	311 (21)	200/15	5,048	11,434	28,536	237	0,09	1,37	81,12	0,46	140,34	126,47	20,55	0,49				
3	Какао-напиток "Несквик" на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	4,952	4,446	13,319	113	0,09	2,79	43,00	0,00	258,15	193,50	30,10	0,23				
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,357	2,599	26,585	143	0,07	0,01	12,85	0,60	11,66	43,25	7,46	0,61				
5	Батон пшеничный	(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	Фрукты свежие (груши)	(12)	105	0,355	0,296	10,339	45	0,02	5,25	0,00	0,00	19,95	16,80	12,60	2,42				
Итого:				19,708	23,948	92,506	664	0,27	9,57	137,01	1,17	630,10	500,02	81,71	3,88				
2 прием пищи																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	70	0,651	0,132	2,543	14	0,04	17,50	0,00	0,49	9,80	18,20	14,00	0,63				
2	Перец сладкий порциями	(12)	35	0,384	0,033	1,640	8	0,03	70,00	0,00	0,24	2,80	5,60	2,45	0,17				
3	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				
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	Биточки по-белорусски	467 (21)	100	16,649	19,805	1,811	252	0,08	1,69	3,64	3,08	55,34	238,40	29,00	3,25				
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	21,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90				
8	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				
9	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	21,642	87	0,01	3,75	0,00	0,00	4,22	2,75	3,75	0,22				
10	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
11	Хлеб Дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				

Итого:				30,843	29,753	111,501	837	0,46	120,41	54,81	5,17	174,59	483,72	107,02	8,18	
Итого за день:				50,551	53,702	204,007	1502	0,73	129,98	191,82	6,33	804,69	983,75	188,73	12,06	
	2 день															
	1 прием пищи															
	1	Ордуцы свежие порциями	(12)	60	0,334	0,050	0,992	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	2	Перец сладкий порциями	(12)	45	0,494	0,042	2,108	11	0,04	90,00	0,00	0,32	3,60	7,20	3,15	0,23
	3	Коллета из говядины и Цыплат	(0)	100	15,441	12,955	10,792	222	0,10	2,27	10,40	2,69	52,59	202,93	28,90	2,44
	4	Рис, припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,05	1,13	18,00	1,24	20,33	90,09	29,88	0,72
	5	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
	6	Чай с лимоном	(21)	200/8/7	0,212	0,007	7,207	30	0,00	2,90	0,00	0,01	7,99	9,79	5,24	0,89
	7	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	8	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	9	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	110	0,837	0,207	8,833	41	0,04	66,00	0,00	0,00	37,40	25,30	14,30	0,33
	Итого:			23,988	18,834	90,448	627	0,32	167,50	28,40	4,93	147,23	405,54	102,27	6,19	
	2 прием пищи															
	1	Помидоры 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	Щи из свежей капусты с картофелем	(21)	250	1,438	3,429	7,612	67	0,06	30,00	20,00	0,14	39,52	46,83	20,43	0,77
	3	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
	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	Горбуша (филе), 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
	7	Пюре картофельное	(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 брусничный	(25)	200	0,139	0,103	14,807	61	0,00	3,75	0,00	0,00	6,70	4,00	1,75	0,14
	9	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	10	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	11	Кондитерские изделия (печенье)	(12)	30	1,901	4,681	19,044	126	0,30	0,00	36,00	21,60	6,90	19,50	3,00	0,24
	Итого:			31,838	30,214	107,429	829	0,89	90,79	118,12	28,11	279,54	550,31	138,78	6,54	
	Итого за день:			55,826	49,048	197,878	1456	1,21	258,29	146,52	33,04	426,77	955,85	241,05	12,73	
	3 день															
	1 прием пищи															
	1	Запеканка из творога с тыквой и морковью	(32)	160	21,319	19,428	34,375	398	0,14	3,35	12,43	3,20	231,36	387,18	49,14	2,85
	2	Соус вишневый (варенье)	(26)	50	0,162	0,000	28,553	115	0,01	3,83	0,00	0,00	10,34	7,65	6,63	0,45
	3	Чай с сахаром	(12)	200/8	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87

6	Пюре гороховое с маслом сливочным	(25)	60	5,494	1,656	12,554	87	0,24	0,00	8,40	0,15	39,42	100,23	32,36	2,08
7	Брокколи, припущенные с маслом	(25)	90	1,338	5,139	8,050	84	0,04	6,98	12,60	1,05	37,24	58,36	23,77	0,73
8	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,060	0,012	0,164	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
9	Напиток 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
10	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
11	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:				30,776	28,276	104,773	797	0,69	26,01	31,03	5,28	177,51	508,67	131,50	8,43
Итого за день:				51,814	47,429	171,742	1321	0,98	115,66	62,21	8,19	333,98	823,66	199,43	12,95
5 день															
1 прием пищи															
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,278	0,041	0,826	5	0,01	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
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	Омлет натуральный	340 (21)	160	14,184	18,693	2,725	236	0,10	1,33	40,05	0,00	129,34	278,64	21,36	3,15
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,225	1,175	9,240	52	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07
5	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
6	Кондитерские изделия (печенье)	(25)	35	1,715	9,015	19,139	165	0,35	0,00	0,00	25,20	8,05	22,75	3,50	0,28
7	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	130	0,989	0,244	10,440	48	0,05	78,00	0,00	0,00	44,20	29,90	16,90	0,39
Итого:				20,739	29,511	56,453	574	0,60	95,98	50,05	25,93	263,33	423,79	69,96	4,93
2 прием пищи															
1	Огурцы свежие порциями	(12)	70	0,389	0,058	1,157	7	0,02	4,90	0,00	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35
2	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	60,00	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15
3	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
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	Азу по-татарски	402 (12)	225	19,463	24,319	16,246	362	0,20	21,05	0,00	5,03	33,56	292,17	52,37	4,31
7	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	22,317	90	0,01	3,15	0,00	0,03	4,50	2,77	3,02	0,42
8	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
9	Хлеб дарницкий	(2)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:				29,159	29,675	102,757	795	0,47	113,39	27,00	6,73	122,09	485,78	115,50	8,65
Итого за день:				49,898	59,186	159,209	1369	1,08	209,36	77,05	32,66	385,42	909,57	185,46	13,58
2 неделя															
1 день															

1 прием пищи															
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	257 (12)	200/10	4,209	8,436	26,842	200	0,07	1,37	61,12	0,12	133,88	144,69	30,32	0,46
2	Какао-напиток "Нежкий" 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	Багет пшеничный	(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
4	Хачапури имеретинские	850 (13)	65	9,209	8,929	16,814	184	0,06	0,25	8,75	0,58	319,99	222,50	22,31	0,68
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого:															
2 прием пищи															
1	Орuchy свежие порциями	(12)	100	0,556	0,083	1,653	10	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
2	Суп из овощей с помидорами	132 (12)	250	1,551	3,821	9,707	79	0,09	25,75	0,00	2,09	27,52	52,06	22,00	0,93
3	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
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	Котлеты 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
7	Макaronные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	21,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90
8	Сoyc "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
9	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	21,642	87	0,01	3,75	0,00	0,00	4,22	2,75	3,75	0,22
10	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,785	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
11	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:															
Итого за день:															
2 день															
1 прием пищи															
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
2	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	60,00	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15
3	Голень, запеченная в сметанно-томатном маринаде	450 (12)	100	12,300	11,082	0,157	150	0,13	2,92	5,06	1,10	28,38	235,85	28,22	1,92
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,39	209,66	139,01	4,72
5	Сoyc "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
6	Чай с лимоном	686 (21)	200/87	0,212	0,007	7,207	30	0,00	2,90	0,00	0,01	7,99	9,79	5,24	0,89
7	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
8	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
9	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого:															
24,256 17,646 82,645 586 0,58 85,67 31,46 2,98 101,97 538,03 205,76 11,92															

2 прием пищи															
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,556	0,083	1,653	10	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
2	Рассольник 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
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,06	5,12	30,83	3,74	0,46
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	Печень по-строгановски	383 (5)	75/50	17,558	17,536	8,793	263	0,35	37,62	84,01	1,05	42,77	373,58	24,20	7,83
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 брусничный	(25)	200	0,139	0,103	14,807	61	0,00	3,75	0,00	0,00	6,70	4,00	1,75	0,14
9	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
10	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:				30,636	28,635	97,392	770	0,76	93,08	134,51	2,49	172,53	686,29	120,77	12,84
Итого за день:				54,892	46,281	180,037	1356	1,34	178,76	165,97	5,47	274,50	1224,33	326,52	24,76
3 день															
1 прием пищи															
1	Пудинг из творога с яблоками	240 (26)	150	16,954	13,489	19,438	267	0,08	4,07	30,10	0,27	191,95	283,95	35,08	2,09
2	Соус вишневый	(25)	30	0,039	0,000	3,846	16	0,00	0,90	0,00	0,00	2,82	2,04	1,79	0,10
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	1,152	1,034	9,034	50	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07
4	Багон пшеничный	(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
5	Кондитерские изделия (печенье)	(0)	30	1,470	7,727	16,405	141	0,30	0,00	0,00	21,60	6,90	19,50	3,00	0,24
6	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	90	0,304	0,254	8,862	39	0,02	4,50	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	2,07
Итого:				21,471	22,676	71,311	575	0,42	10,12	40,10	21,87	279,01	364,89	57,67	4,57
2 прием пищи															
1	Борщ из свежей капусты, картофеля	77 (26)	250	1,242	3,669	7,772	69	0,04	17,50	20,00	0,09	32,83	40,15	17,52	0,94
2	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,06	5,12	30,83	3,74	0,46
3	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
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	Горбуша (филе), 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
6	Рис припущенный	512 (21)	80	1,575	1,911	18,026	96	0,02	0,00	11,20	0,11	7,43	43,76	14,27	0,32
7	Брокколи, припущенные с маслом	(25)	100	1,486	5,710	8,945	93	0,05	7,76	14,00	1,16	41,38	64,85	26,41	0,81
8	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,199	0,083	12,006	50	0,01	50,00	0,00	0,17	9,36	8,25	7,75	0,36
9	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
10	Хлеб дарницкий	(2)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:				29,689	27,768	103,160	781	0,45	79,34	76,82	7,29	249,53	524,57	130,19	6,32

Итого за день:													51,160	50,443	174,471	1357	0,87	89,47	116,92	29,16	528,54	889,46	187,86	10,89	
4 день																									
1 прием пищи																									
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	50	1,231	0,083	2,827	17	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35										
2	Омлет натуральный	284 (12)	150	12,515	16,716	2,485	210	0,10	1,24	8,97	2,64	116,88	258,64	19,87	2,92										
3	Напиток растворимый "Дикорий" с молоком	(25)	200	1,225	1,175	9,240	52	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07										
4	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33										
5	Кондитерские изделия (вафли)	(12)	40	0,946	0,775	16,290	76	0,01	0,00	0,80	0,28	6,00	14,40	4,00	0,60										
6	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	155	1,179	0,291	12,447	57	0,06	93,00	0,00	0,00	52,70	35,65	20,15	0,47										
Итого:													18,980	19,288	55,557	472	0,28	99,89	19,77	3,35	251,82	404,19	65,72	4,74	
2 прием пищи																									
1	Оурцы свежие порциями	(12)	100	0,556	0,083	1,653	10	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50										
2	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	60,00	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15										
3	Суп 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										
4	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										
5	Биточки по-белорусски	467 (21)	100	16,649	19,805	1,811	252	0,08	1,69	3,64	3,08	55,34	238,40	29,00	3,25										
6	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										
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	21,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90										
8	Напиток 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										
9	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66										
10	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93										
Итого:													32,622	28,460	116,479	853	0,57	87,99	44,81	4,87	173,81	518,13	118,47	8,84	
Итого за день:													51,601	47,748	172,035	1324	0,85	187,89	64,58	8,22	425,63	922,32	184,19	13,58	
5 день																									
1 прием пищи																									
1	Оурцы свежие порциями	(12)	60	0,334	0,050	0,992	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30										
2	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										
3	Колбаса из грудки Цыплят с сыром	(0)	100	13,167	9,337	11,527	183	0,11	1,49	17,24	2,63	65,26	176,84	27,88	1,88										
4	Соус томатный с маслом	587 (21)	30	0,163	2,624	1,240	29	0,00	0,15	17,40	0,03	2,08	3,83	0,99	0,04										
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	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										
7	Чай с лимоном	686 (21)	200/87	0,212	0,007	7,207	30	0,00	2,90	0,00	0,01	7,99	9,79	5,24	0,89										
8	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33										
9	Хлеб дарницкий	(2)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62										

10	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99
Итого:				20,524	17,003	76,506	541	0,42	59,18	60,14	3,84	185,29	386,25	114,55	8,89
2 прием пищи															
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,556	0,083	1,653	10	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
2	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
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,06	5,12	30,83	3,74	0,46
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 1/3	(12)	5	0,106	0,024	0,301	2	0,00	5,00	0,00	0,09	11,15	4,65	3,50	0,08
6	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
7	Каша гречневая рассыпчатая * 1/150	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,39	209,66	139,01	4,72
8	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	22,317	90	0,01	3,15	0,00	0,03	4,50	2,77	3,02	0,42
9	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
10	Хлеб дарницкий	(2)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого:				30,933	28,096	117,428	846	0,60	50,33	51,00	4,63	152,97	599,68	232,81	11,88
Итого за день:				51,457	45,099	193,934	1387	1,02	109,51	111,14	8,48	338,26	985,93	347,36	20,76

Всего: 14040 : 10 = 1404 ккал
Всего: 499,273 : 10 = 49,927 грамм Белка
Всего: 496,339 : 10 = 49,634 грамм жира
Всего: 1873,971 : 10 = 187,397 грамм углеводов
Всего: 9,69 : 10 = 0,97 мг витамина В1
Всего: 1566,38 : 10 = 156,64 мг витамина С
Всего: 1126,48 : 10 = 112,65 мкг витамина А
Всего: 149,17 : 10 = 14,92 мг витамина Е
Всего: 4712,70 : 10 = 471,27 мг кальция
Всего: 9653,03 : 10 = 965,30 мг фосфора
Всего: 2356,10 : 10 = 235,61 мг магния
Всего: 153,00 : 10 = 15,30 мг железа

Технолог

А.В. Давыдова

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 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 №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 г.