

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



Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 5-11 классов льготной категории общеобразовательной школы № 25 г. Минска на осенний период 2022-2023 учебного года

№	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				
<b>1 неделя</b>																			
<b>1 день</b>																			
<b>1 прием пищи</b>																			
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)	100	0,338	0,282	9,847	43	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30				
<b>Итого:</b>				<b>19,691</b>	<b>23,934</b>	<b>92,013</b>	<b>682</b>	<b>0,27</b>	<b>9,32</b>	<b>137,01</b>	<b>1,17</b>	<b>629,15</b>	<b>499,22</b>	<b>81,11</b>	<b>3,77</b>				
<b>Обед</b>																			
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	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 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)	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	Биточки по-белоруски	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)	180	5,380	4,467	37,483	212	0,10	0,00	25,41	0,00	24,83	57,46	10,48	1,08				
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				



5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого:</b>				<b>28,794</b>	<b>24,494</b>	<b>96,279</b>	<b>721</b>	<b>0,21</b>	<b>16,58</b>	<b>15,53</b>	<b>4,20</b>	<b>316,80</b>	<b>507,81</b>	<b>78,80</b>	<b>6,89</b>
<b>2 прием пищи</b>															
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	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
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)	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)	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	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
7	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
8	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
9	Напиток из плодов шиповника	1047 (1)	200	0,254	0,116	12,580	52	0,01	130,00	0,00	0,72	5,90	1,60	1,60	0,29
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
<b>Итого:</b>				<b>32,698</b>	<b>30,437</b>	<b>115,674</b>	<b>867</b>	<b>0,65</b>	<b>156,07</b>	<b>55,60</b>	<b>5,82</b>	<b>151,06</b>	<b>635,10</b>	<b>252,36</b>	<b>12,80</b>
<b>Итого за день:</b>															
<b>4 день</b>															
<b>1 прием пищи</b>															
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	Уляш из говядины	437 (21)	100	12,028	13,805	2,556	183	0,06	1,00	0,00	2,14	18,11	158,48	19,70	2,31
3	Макаронные 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
4	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
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	Фрукты свежие (ябелсыны)	(21)	100	0,760	0,188	8,030	37	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30
<b>Итого:</b>				<b>21,761</b>	<b>19,855</b>	<b>71,549</b>	<b>552</b>	<b>0,29</b>	<b>76,65</b>	<b>35,41</b>	<b>2,89</b>	<b>151,58</b>	<b>319,04</b>	<b>66,38</b>	<b>4,63</b>
<b>2 прием пищи</b>															
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	Суп-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
3	Груди куриные (для первого блюда)	(25)	25	5,245	0,641	0,000	27	0,03	0,62	0,01	0,00	9,86	50,73	6,22	0,45
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,020	0,004	0,055	0	0,00	1,00	0,00	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02
5	Колетлы домашние	476 (13)	100	11,252	17,811	9,214	242	0,20	0,25	0,00	2,61	18,21	160,51	24,31	2,31
6	Пюре гороховое с маслом сливочным	(25)	80	7,325	2,209	16,738	116	0,32	0,00	11,20	0,20	52,56	133,64	43,15	2,77
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 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)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Итого:</b>			<b>35,157</b>	<b>29,783</b>	<b>122,397</b>	<b>898</b>	<b>0,80</b>	<b>19,11</b>	<b>35,23</b>	<b>5,59</b>	<b>185,71</b>	<b>573,86</b>	<b>144,57</b>	<b>9,94</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,917</b>	<b>49,639</b>	<b>193,946</b>	<b>1450</b>	<b>1,10</b>	<b>95,76</b>	<b>70,65</b>	<b>8,48</b>	<b>337,29</b>	<b>892,90</b>	<b>210,95</b>	<b>14,57</b>
	<b>5 день</b>														
	<b>1 прием пищи</b>														
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,167	0,025	0,496	3	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
2	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
3	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
4	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
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)	30	1,470	7,727	16,405	141	0,30	0,00	0,00	21,60	6,90	19,50	3,00	0,24
	<b>Итого:</b>			<b>22,754</b>	<b>32,598</b>	<b>42,903</b>	<b>556</b>	<b>0,51</b>	<b>11,91</b>	<b>60,06</b>	<b>22,17</b>	<b>244,12</b>	<b>449,10</b>	<b>51,11</b>	<b>5,01</b>
	<b>2 прием пищи</b>														
1	Огурцы 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)	40	0,439	0,038	1,874	10	0,03	80,00	0,00	0,28	3,20	6,40	2,80	0,20
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	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
5	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
6	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
7	Дзу 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
8	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
9	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
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)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Итого:</b>			<b>32,799</b>	<b>32,861</b>	<b>103,169</b>	<b>840</b>	<b>0,49</b>	<b>134,69</b>	<b>27,00</b>	<b>6,92</b>	<b>133,33</b>	<b>532,49</b>	<b>121,81</b>	<b>9,37</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,553</b>	<b>65,459</b>	<b>146,073</b>	<b>1396</b>	<b>1,00</b>	<b>146,60</b>	<b>87,06</b>	<b>29,09</b>	<b>377,45</b>	<b>981,58</b>	<b>172,91</b>	<b>14,38</b>
	<b>2 неделя</b>														
	<b>1 день</b>														
	<b>1 прием пищи</b>														
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	Каша-напиток "Пескик" 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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хачапури имеретинские	850 (13)	85	12,043	1,676	21,987	241	0,08	0,32	11,44	0,76	418,44	290,96	29,18	0,89							
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	100	0,338	0,282	9,847	43	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30							
	<b>Итого:</b>			<b>20,683</b>	<b>23,048</b>	<b>88,288</b>	<b>643</b>	<b>0,37</b>	<b>7,99</b>	<b>92,56</b>	<b>1,89</b>	<b>721,03</b>	<b>541,65</b>	<b>88,45</b>	<b>3,76</b>							
	<b>2 прием пищи</b>																					
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,445	0,066	1,322	8	0,02	5,60	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40							
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)	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	Коллеты 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							
6	Макаронные 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							
7	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							
8	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							
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)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78							
	<b>Итого:</b>			<b>28,461</b>	<b>27,826</b>	<b>120,772</b>	<b>847</b>	<b>0,44</b>	<b>36,47</b>	<b>35,81</b>	<b>6,33</b>	<b>133,82</b>	<b>436,52</b>	<b>100,23</b>	<b>7,81</b>							
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,144</b>	<b>50,874</b>	<b>209,060</b>	<b>1491</b>	<b>0,80</b>	<b>44,47</b>	<b>128,37</b>	<b>8,21</b>	<b>854,85</b>	<b>978,17</b>	<b>188,69</b>	<b>11,57</b>							
	<b>2 день</b>																					
	<b>1 прием пищи</b>																					
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	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							
3	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							
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 лимоном	686 (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							
6	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							
7	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,460	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93							
	<b>Итого:</b>			<b>24,914</b>	<b>18,581</b>	<b>76,878</b>	<b>574</b>	<b>0,58</b>	<b>13,67</b>	<b>35,66</b>	<b>2,64</b>	<b>85,05</b>	<b>561,97</b>	<b>220,66</b>	<b>10,08</b>							
	<b>2 прием пищи</b>																					
1	Огурцы 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	Расcolлник 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)	4	0,085	0,019	0,241	1	0,00	4,00	0,00	0,07	8,92	3,72	2,80	0,06							

6	Печень по-строгановски	383 (5)	100/50	23,138	21,538	10,653	329	0,46	49,74	100,01	1,38	47,03	490,05	30,81	10,37
7	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
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)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Итого:</b>			<b>38,227</b>	<b>33,732</b>	<b>116,016</b>	<b>921</b>	<b>0,92</b>	<b>109,59</b>	<b>155,61</b>	<b>3,11</b>	<b>191,23</b>	<b>844,00</b>	<b>137,30</b>	<b>16,39</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>63,140</b>	<b>52,313</b>	<b>192,894</b>	<b>1495</b>	<b>1,51</b>	<b>123,26</b>	<b>191,27</b>	<b>5,75</b>	<b>276,28</b>	<b>#####</b>	<b>357,96</b>	<b>26,47</b>
	<b>3 день</b>														
	<b>1 прием пищи</b>														
1	Пудинг из творога с яблоками	240 (26)	200	22,606	17,985	25,918	356	0,11	5,43	40,14	0,36	255,93	378,60	46,77	2,79
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	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
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>			<b>25,686</b>	<b>19,229</b>	<b>61,892</b>	<b>523</b>	<b>0,16</b>	<b>16,98</b>	<b>50,14</b>	<b>0,56</b>	<b>334,99</b>	<b>436,64</b>	<b>64,56</b>	<b>5,16</b>
	<b>2 прием пищи</b>														
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)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	0,00	0,10	7,68	46,24	5,61	0,69
3	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
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 с овощами	466 (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
7	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
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
	<b>Итого:</b>			<b>31,626</b>	<b>27,840</b>	<b>117,998</b>	<b>849</b>	<b>0,44</b>	<b>72,95</b>	<b>78,22</b>	<b>7,53</b>	<b>232,08</b>	<b>542,54</b>	<b>127,69</b>	<b>6,30</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>57,312</b>	<b>47,068</b>	<b>179,890</b>	<b>1372</b>	<b>0,60</b>	<b>89,93</b>	<b>128,36</b>	<b>8,09</b>	<b>567,06</b>	<b>979,17</b>	<b>192,25</b>	<b>14,46</b>
	<b>4 день</b>														
	<b>1 прием пищи</b>														
1	Зеленый горошек порциями	1124 (12)	30	0,739	0,050	1,666	10	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
2	Омлет натуральный	284 (12)	200	16,687	22,288	3,314	281	0,13	1,66	11,96	3,52	155,84	344,85	26,49	3,89
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)	45	2,824	0,372	18,400	88	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50

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)	100	0,760	0,188	8,030	37	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>Итого:</b>			<b>23,182</b>	<b>24,847</b>	<b>56,971</b>	<b>544</b>	<b>0,28</b>	<b>65,31</b>	<b>22,76</b>	<b>4,36</b>	<b>271,08</b>	<b>475,10</b>	<b>63,09</b>	<b>5,57</b>
	<b>2 прием пищи</b>														
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,566	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)	5	0,106	0,024	0,301	2	0,00	5,00	0,00	0,09	11,15	4,65	3,50	0,08
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	0,267	0,472	3,079	18	0,01	0,82	0,00	0,28	5,81	9,67	4,68	0,16
7	Макaronные 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
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
	<b>Итого:</b>			<b>33,561</b>	<b>29,214</b>	<b>122,847</b>	<b>889</b>	<b>0,59</b>	<b>89,99</b>	<b>49,05</b>	<b>4,90</b>	<b>182,41</b>	<b>529,57</b>	<b>121,61</b>	<b>9,05</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,742</b>	<b>54,061</b>	<b>179,817</b>	<b>1433</b>	<b>0,87</b>	<b>155,30</b>	<b>71,81</b>	<b>9,26</b>	<b>453,49</b>	<b>#####</b>	<b>184,71</b>	<b>14,62</b>
	<b>5 день</b>														
	<b>1 прием пищи</b>														
1	Огурцы 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	Котлетта из грудки Цыплат 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	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
6	Чай с лимоном	686 (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 (груши)	627 (21)	100	0,338	0,282	9,847	43	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>Итого:</b>			<b>21,434</b>	<b>17,816</b>	<b>81,690</b>	<b>573</b>	<b>0,45</b>	<b>59,87</b>	<b>65,24</b>	<b>3,91</b>	<b>185,07</b>	<b>408,84</b>	<b>117,98</b>	<b>8,71</b>
	<b>2 прием пищи</b>														
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	Шш 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	(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	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

7	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
8	Напиток из яблоч 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)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>Итого:</b>			33,378	29,297	133,115	930	0,69	47,33	55,20	4,87	155,56	660,02	263,51	13,39
	<b>Итого за день:</b>			54,813	47,112	214,804	1502	1,14	107,20	120,44	8,78	340,63	#####	381,49	22,10
	<b>Всего: 14770 : 10 = 1477 ккал</b>														
	<b>Всего: 563,021 : 10 = 56,302 грамм белка</b>														
	<b>Всего: 526,677 : 10 = 52,668 грамм жира</b>														
	<b>Всего: 1944,387 : 10 = 194,439 грамм углеводов</b>														
	<b>Всего: 9,85 : 10 = 0,99 мг витамина В1</b>														
	<b>Всего: 1268,11 : 10 = 126,81 мг витамина С</b>														
	<b>Всего: 1220,36 : 10 = 122,04 мгкг витамина А</b>														
	<b>Всего: 127,05 : 10 = 12,71 мг витамина Е</b>														
	<b>Всего: 4912,23 : 10 = 491,22 мг кальция</b>														
	<b>Всего: 10429,45 : 10 = 1042,94 мг фосфора</b>														
	<b>Всего: 2457,20 : 10 = 245,72 мг магния</b>														
	<b>Всего: 159,83 : 10 = 15,98 мг железа</b>														

Технолог

*Евгения Васильевна С.В.*

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.