



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «СШ № 25»
 Белавина Н. Ф.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО «Совушка»
 Смирнова В. Н.

Примерное двухнедельное цикличное меню для учащихся 1-4 классов льготной категории общеобразовательной школы № 25 стоимостью 378,00 рублей 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe																										
1 неделя																																									
1 день																																									
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 "Несвик" на молоке натуральном, 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																										
	Итого:			19,353	23,652	82,167	619	0,25	4,32	137,01	1,17	610,15	483,22	69,11	1,47																										
2 прием пищи																																									
1	Суп картофельный	77 (26)	250	2,041	3,397	17,337	108	0,15	24,10	20,00	0,17	23,82	79,47	31,52	1,22																										
2	Фарель припущенная (для первого блюда)	(25)	15	2,507	1,057	0,000	20	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	0,45	0,13	0,02																										
3	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																										
4	Поджарка из языка говяжьего	376 (12)	100	16,617	22,834	6,603	298	0,03	6,98	0,00	5,01	25,69	290,15	31,20	5,30																										
5	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																										
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	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																										
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)	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:			31,655	32,378	118,512	892	0,38	45,66	41,18	6,57	123,64	510,46	102,91	9,58																										

Итого за день:				51,007	56,030	200,679	1511	0,63	49,98	178,19	7,73	733,78	993,69	172,02	11,05
2 день															
1 прием пищи															
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	Котлета из говядины и цыплят	(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
3	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
4	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
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	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:				22,636	18,580	79,447	576	0,24	10,50	28,40	4,60	104,00	372,11	84,12	5,61
2 прием пищи															
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (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
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)	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	Форель в сметанном соусе	627 (13)	100	10,255	5,672	2,695	103	0,01	0,05	12,50	0,06	16,46	11,82	2,01	0,11
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	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
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)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
10	Печенье	(12)	60	3,803	9,362	38,087	252	0,60	0,00	72,00	43,20	13,80	39,00	6,00	0,48
Итого:				27,542	27,126	129,906	874	0,96	57,41	135,00	44,77	175,03	331,97	90,24	6,17
Итого за день:				50,178	45,707	209,353	1449	1,19	67,91	163,40	49,36	279,04	704,08	174,36	11,78
3 день															
1 прием пищи															
1	Запеканка из творога с тыквой и морковью	224 (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	358 (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 молоком натуральным	630 (12)	150/50/8	1,311	1,034	9,094	51	0,02	0,75	10,00	0,00	65,19	53,25	11,40	0,89
4	Батон пшеничный	(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
5	Груши свежие	627 (21)	115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65
Итого:				24,214	20,900	92,497	655	0,20	13,67	22,43	3,20	328,74	466,48	80,97	6,83
2 прием пищи															
1	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
2	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

3	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
4	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
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	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
7	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
8	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
9	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
10	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
11	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
12	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:				31,143	28,523	115,083	842	0,63	218,47	51,40	6,01	154,15	600,08	230,79	12,20
	Итого за день:				51,357	49,424	207,580	1497	0,82	232,15	73,83	9,21	482,88	#####	311,76	19,03
	4 день															
	1 прием пищи															
1	Томаты свежие порциями	(12)		80	0,744	0,150	2,906	16	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
2	Гуляш 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)		150	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	21,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90
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	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:				21,963	19,271	71,478	547	0,28	21,65	31,18	3,30	123,14	323,46	63,13	5,26
	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	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	Грудки 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)		3	0,060	0,012	0,164	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
5	Котлеты 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)		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	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:				31,766	28,391	104,609	801	0,70	23,14	31,03	5,23	172,80	516,03	130,64	8,47

Итого за день:											1348	0,98	44,79	62,21	8,53	295,93	839,49	193,77	13,73	
5 день																				
1 прием пищи																				
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)	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)	20	1,255	0,165	8,178	39	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22					
6	Кондитерские изделия	(12)	50	2,493	2,209	35,850	173	1,20	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	4,50	0,40					
7	Апельсины свежие	(21)	125	0,951	0,235	10,038	46	0,05	75,00	0,00	0,00	42,50	28,75	16,25	0,38					
Итого:											556	1,42	86,58	50,05	0,46	250,88	382,19	62,11	4,64	
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)	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	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:											794	0,47	111,39	27,00	6,70	117,63	483,92	114,10	8,62	
Итого за день:											1350	1,89	197,96	77,05	7,16	368,51	866,11	176,21	13,26	
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 "Несвик" 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					
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	Яблоки свежие	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					
Итого:											582	0,36	12,92	89,87	1,91	619,57	468,19	78,59	3,45	

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	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)	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	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	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 "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	3,765	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:			29,303	28,843	117,439	847	0,44	40,89	36,58	6,47	147,89	459,50	106,96	8,17
	Итого за день:			47,152	48,899	200,076	1429	0,80	53,81	126,44	8,38	767,45	927,69	185,55	11,62
2 день															
1 прием пищи															
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	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)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,39	209,66	139,01	4,72
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)	200/87	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	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
8	Груши свежие	627 (21)	115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65
	Итого:			24,188	17,954	82,411	588	0,57	26,92	31,46	2,74	106,42	546,23	212,66	12,05
2 прием пищи															
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	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)	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	Печень по-строгановски	383 (5)	125	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:			30,628	29,239	97,218	775	0,76	91,70	139,51	2,47	173,53	683,34	118,42	12,75
	Итого за день:			51,817	47,193	179,629	1363	1,32	118,63	170,97	5,21	279,95	#####	331,07	24,80
	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	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	1,862	0,052	15,442	70	0,02	0,31	0,00	0,00	99,06	71,56	10,63	0,06
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)	25	1,293	0,143	11,439	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Кондитерские изделия	(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	Груши свежие	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
	Итого:			23,069	22,727	81,604	623	0,44	10,04	40,10	21,87	377,15	436,01	67,71	4,77
	2 прием пищи														
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	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)	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	Горбуша (филе), запеченная 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)	100	1,968	2,389	22,532	119	0,03	0,00	14,00	0,14	9,28	54,70	17,84	0,40
7	Брокколи, припущенные с маслом	(25)	50	0,743	2,855	4,472	47	0,02	3,88	7,00	0,58	20,69	32,42	13,21	0,41
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)	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:			28,203	25,188	91,834	707	0,43	89,46	72,62	6,87	229,97	485,96	124,35	5,59
	Итого за день:			51,271	47,915	173,438	1330	0,87	99,50	112,72	28,74	607,12	921,97	192,06	10,36
	4 день														
	1 прием пищи														
1	Зеленый горошек порциями	T/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 с сыром	342 (21)	150	15,647	19,048	2,269	243	0,10	1,27	34,32	0,10	309,74	358,31	29,23	2,83
3	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
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	(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	Апельсины свежие	(21)	120	0,913	0,226	9,636	44	0,05	72,00	0,00	0,00	40,80	27,60	15,60	0,36
	Итого:			21,845	21,554	52,530	491	0,26	78,92	45,12	0,81	432,78	495,81	70,53	4,55
	2 прием пищи														
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	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
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	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
5	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
6	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
7	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
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)	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:			32,049	28,394	114,352	841	0,53	24,19	44,81	4,60	162,38	500,40	110,07	8,47
	Итого за день:			53,894	49,948	166,882	1333	0,79	103,12	89,93	5,41	595,17	996,21	180,60	13,02
	5 день														
	1 прием пищи														
1	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,222	0,033	0,661	4	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
2	Томаты свежие порциями	(12)	40	0,372	0,075	1,453	8	0,02	10,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
3	Котлета из грудки с сыром	(0)	100	18,407	12,180	5,890	207	0,13	2,03	33,26	2,49	62,04	222,99	31,92	2,24
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
	Итого:			25,027	19,425	57,011	503	0,39	46,82	76,16	3,54	151,16	400,39	96,19	5,98
	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	(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	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)	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:			51,960	47,522	174,439	1349	0,99	97,15	127,16	8,17	304,13	1000,07	329,00	17,86

Всего: 13959 : 10 = 1396 ккал															
Всего: 493,035 : 10 = 49,304 грамм белка															
Всего: 492,524 : 10 = 49,252 грамм жира															
Всего: 1858,415 : 10 = 185,841 грамм углеводов															
Всего: 10,29 : 10 = 1,03 мг витамина В1															
Всего: 1064,99 : 10 = 106,50 мг витамина С															
Всего: 1181,90 : 10 = 118,19 мкг витамина А															
Всего: 137,91 : 10 = 13,79 мг витамина Е															
Всего: 4713,97 : 10 = 471,40 мг кальция															
Всего: 9545,44 : 10 = 954,54 мг фосфора															
Всего: 2246,41 : 10 = 224,64 мг магния															
Всего: 146,51 : 10 = 14,65 мг железа															

Технолог

А.В. Румянцева 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 Росии. 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 - Технико-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.