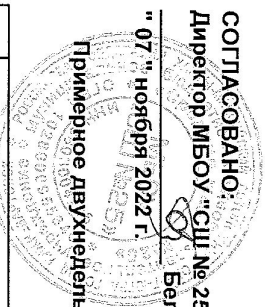
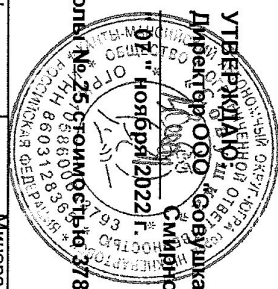


СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 25"
 Беламина Н. Ф.



Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 1-4 классов льготной категории общеобразовательной школы № 25 Столичного района г. Могилы на зимний период 2022-2023 учебного года



УТВЕРЖДЕНО:
 Директор ООО "Сборщанка"
 Смирнова В. Н.

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				белка	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1 неделя																		
1 день																		
1 прием пищи																		
1	Каша манная молочная с маслом	311 (21)	200/10	5,016	8,436	28,536	210	0,09	1,37	61,12	0,46	139,14	124,97	20,55	0,48			
2	Какао-напиток на молоке	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			
3	Лепешка с сыром и яйцом	(14)	65	6,792	9,353	13,250	164	0,05	0,21	26,09	0,42	179,96	142,58	14,35	0,86			
4	Хлеб пшеничный	(2)	25	1,569	0,207	10,222	49	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28			
5	Яблоки свежие	627 (21)	135	0,456	0,051	12,648	53	0,04	13,50	0,00	0,27	21,60	14,85	12,15	2,97			
	Итого:			18,785	22,492	77,975	589	0,29	17,88	130,21	1,42	603,85	492,15	80,65	4,81			
2 прием пищи																		
1	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			
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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	5	0,099	0,021	0,274	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	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,798	179	0,04	0,00	21,00	0,21	13,92	82,05	26,76	0,60			
6	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			
7	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			
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:			29,136	32,289	110,140	848	0,27	39,98	38,00	6,50	114,13	537,57	108,75	9,13			
	Итого за день:			47,922	54,782	188,115	1437	0,57	57,86	168,21	7,92	717,98	1029,72	189,41	13,94			

		2 день																			
		1 прием пищи																			
1	Брокколи, морковь припущенные в салатной заправке	(25)	60	0,722	2,378	4,593	43	0,03	3,70	0,00	1,12	21,10	34,42	18,17	0,44						
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	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	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 апельсином и лимоном	686 (21)	200/8/5/3	0,217	0,011	7,457	31	0,00	4,30	0,00	0,01	8,09	10,06	5,41	0,88						
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						
	Итого:			22,955	20,145	67,739	544	0,26	10,63	36,97	4,20	111,97	320,42	68,09	5,07						
		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	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						
3	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						
4	Форель, запеченная 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						
5	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						
6	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						
7	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						
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	Кондитерские изделия	(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:			23,995	23,949	129,901	831	0,94	57,41	135,00	44,67	167,35	285,73	84,63	5,48						
		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 (варенье)	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)	95	0,321	0,268	9,354	41	0,02	4,75	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	2,19						
	Итого:			24,147	20,845	90,527	647	0,19	13,42	22,43	3,20	327,78	465,68	80,37	6,72						
		2 прием пищи																			
1	Салат из консервированных огурцов	17 (21)	60	0,435	2,880	1,495	34	0,01	3,33	0,00	1,34	13,97	16,94	8,06	0,36						
2	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						
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	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						

5	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
6	Капустя свежая тушеная	534 (21)	150	2,875	4,236	13,248	103	0,07	79,77	21,04	0,26	93,19	65,15	31,92	1,27
7	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
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)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:				28,192	28,959	101,076	778	0,41	114,45	41,04	6,07	223,59	488,49	125,26	8,87
Итого за день:				52,339	49,804	191,603	1425	0,61	127,87	63,47	9,27	551,37	954,17	205,63	15,59
4 день															
1 прием пищи															
1	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
2	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
3	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
4	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
5	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
6	Мандарины	(21)	90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	34,20	0,00	0,18	31,50	15,30	9,90	0,09
Итого:				22,183	19,392	67,785	535	0,45	66,90	21,00	3,11	93,79	436,28	185,41	9,06
2 прием пищи															
1	Закуска 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
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)	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	Пельмени отварные "Сытные"	664 (12)	200	13,907	10,828	42,018	321	0,30	2,79	0,00	1,27	51,55	183,91	29,68	2,54
6	Масло сливочное	14 (25)	10	0,064	5,997	0,000	54	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
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:				25,338	26,293	116,634	805	0,48	27,60	72,40	4,18	136,12	381,86	80,57	6,29
Итого за день:				47,521	45,685	184,419	1340	0,93	94,50	93,40	7,29	229,91	818,14	265,98	15,36
5 день															
1 прием пищи															
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	60	1,572	0,113	3,728	22	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
2	Омлет с колбасой вареной	286 (12)	150	13,648	22,285	2,008	263	0,17	3,06	7,25	3,14	115,18	282,04	24,38	3,05
3	Напиток растворимый "Ликорий" 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	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
6	Мандарины	(21)	75	0,507	0,141	5,378	25	0,04	28,50	0,00	0,15	26,25	12,75	8,25	0,07
Итого:				19,949	24,169	41,606	463	0,36	40,11	17,25	3,93	226,02	418,54	61,98	4,57
2 прием пищи															
1	Помидоры консервированные порциями	Т/24 (12)	60	0,558	0,056	2,008	11	0,01	9,00	0,00	0,00	6,00	21,00	9,00	0,48
2	Сул-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)	20	4,196	0,513	0,000	21	0,02	0,50	0,01	0,00	7,89	40,58	4,98	0,36
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	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
6	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
7	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
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
Итого:				32,073	27,903	91,593	746	0,38	38,22	10,03	6,38	97,42	469,34	96,60	7,77
Итого за день:				52,022	52,072	133,199	1209	0,74	78,33	27,27	10,31	323,44	887,89	158,58	12,35
2 неделя															
1 день															
1 прием пищи															
1	Каша "ДРУЖБА" с маслом	(25)	200/10	5,824	8,875	38,016	255	0,16	1,26	59,44	0,09	131,44	182,86	45,71	1,06
2	Какао-напиток с молоком	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	Хлеб пшеничный	(2)	25	1,569	0,207	10,222	49	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
4	Хачапури имеретинские	850 (13)	70	9,918	9,616	18,107	199	0,07	0,26	9,42	0,63	344,60	239,61	24,03	0,73
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:				20,242	21,504	93,554	649	0,48	9,33	88,86	1,99	655,45	549,53	105,80	5,18
2 прием пищи															
1	Сул 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	Форель 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)	4	0,085	0,019	0,241	1	0,00	4,00	0,00	0,07	8,92	3,72	2,80	0,06
4	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
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	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

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	1,96
Итого:				29,889	25,008	129,267	862	0,48	159,93	41,18	5,60	126,03	440,62	104,14	8,37
Итого за день:				50,131	46,512	222,821	1511	0,97	169,25	130,04	7,59	781,47	990,15	209,94	13,54
2 день															
1 прием пищи															
1	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
2	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
3	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
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
7	Апельсины свежие	(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
Итого:				24,109	19,536	78,391	586	0,55	77,97	43,46	2,30	115,54	538,02	200,77	9,19
2 прием пищи															
1	Гомидоры консервированные 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
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)	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	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:				31,092	29,262	99,182	784	0,74	104,10	139,51	2,44	176,62	697,13	124,32	13,20
Итого за день:				55,201	48,798	177,573	1370	1,29	182,07	182,97	4,74	292,16	1235,16	325,08	22,39
3 день															
1 прием пищи															
1	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
2	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
3	Напиток растворимый "Ликорий" 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)	40	2,510	0,331	16,355	78	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44

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	Далеьсины свежие	(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
	Итого:			21,109	21,522	52,244	486	0,22	79,92	45,12	0,87	433,17	475,25	64,18	4,37
	2 прием пищи														
1	Огурцы консервированные порциями	T/24 (12)	80	0,541	0,075	1,300	8	0,02	4,00	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48
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)	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)	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	Горбуша (филе), запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(26)	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	Рис прилушенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,798	179	0,04	0,00	21,00	0,21	13,92	82,05	26,76	0,60
8	Напиток из черной смородины	(26)	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:			29,796	25,188	98,145	738	0,41	78,60	77,62	6,04	239,80	506,67	124,39	5,63
	Итого за день:			51,139	46,766	152,519	1236	0,63	158,53	122,74	6,91	672,97	981,91	188,57	10,00
	4 день														
	1 прием пищи														
1	Вареники с дыбейским сыром и картофелем отварные	(25)	200	11,445	5,757	51,149	302	0,17	6,26	0,00	1,16	44,71	90,40	21,01	1,43
2	Масло сливочное	14 (25)	10	0,064	5,997	0,000	54	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
3	Чай с сахаром	628 (12)	208	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
4	Хлеб пшеничный	(2)	35	2,196	0,290	14,311	69	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
5	Булочка томенская	23 (25)	55	3,535	5,103	31,325	185	0,07	0,13	24,91	0,53	19,07	48,14	7,46	0,63
	Итого:			17,399	17,147	109,869	663	0,27	6,49	64,92	2,08	78,58	172,54	37,78	3,33
	2 прием пищи														
1	Салат из зеленого горошка и огурцов консервированных	(25)	60	1,612	5,118	5,636	75	0,07	8,49	0,00	2,79	22,89	50,27	15,83	0,67
2	Шир 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
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	0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
6	Картофель, запеченный с куринным филе в сметанном соусе под сырной корочкой	(0)	230	20,813	15,121	31,569	346	0,34	44,88	30,08	2,45	301,77	386,40	78,78	3,18
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
10	Яблоки свежие	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:				32,332	27,337	116,472	841	0,62	101,14	55,08	6,65	421,85	606,61	150,08	9,55
Итого за день:				49,730	44,484	226,341	1505	0,89	107,62	119,99	8,73	500,44	779,15	187,86	12,88
5 день															
1 прием пищи															
1	Брокколи, припущенные в салатной заправке	(25)	60	2,059	1,374	1,717	27	0,05	54,00	0,00	1,20	21,02	42,69	21,76	0,72
2	Тертые из говядины в томатном соусе	461 (21)	140	11,259	17,458	13,087	255	0,08	3,19	9,20	4,55	29,01	156,66	22,78	2,29
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	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	Чай с апельсином и лимоном	686 (21)	200/8/5/3	0,217	0,011	7,457	31	0,00	4,30	0,00	0,01	8,09	10,06	5,41	0,88
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	Апельсины свежие	(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
Итого:				20,723	23,016	73,974	586	0,31	142,49	30,38	6,14	135,70	309,49	81,88	5,56
2 прием пищи															
1	Помидоры консервированные порциями	T/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
2	Суп картофельный с рыбными консервами в масле	131 (12)	250	1,924	2,092	16,444	92	0,14	22,86	11,43	0,16	22,18	74,83	29,91	1,15
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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
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
Итого:				28,607	23,320	122,214	812	0,63	50,21	32,43	4,35	109,66	583,39	235,57	11,52
Итого за день:				49,330	46,336	196,188	1398	0,95	192,70	62,81	10,49	245,36	892,88	317,46	17,09

Всего: 13841 : 10 = 1384 ккал
Всего: 502,927 : 10 = 50,293 грамм белка
Всего: 479,529 : 10 = 47,953 грамм жира
Всего: 1878,359 : 10 = 187,836 грамм углеводов
Всего: 8,78 : 10 = 0,88 мг витамина В1
Всего: 1236,79 : 10 = 123,68 мг витамина С
Всего: 1142,88 : 10 = 114,29 мг витамина А
Всего: 122,11 : 10 = 12,21 мг витамина Е
Всего: 4594,44 : 10 = 459,44 мг кальция
Всего: 9175,32 : 10 = 917,53 мг фосфора
Всего: 2201,22 : 10 = 220,12 мг магния
Всего: 143,68 : 10 = 14,37 мг железа

Технолог

А.Филиппова (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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 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.