

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ №25"
 Белавина Н.Ф.
 " 03 " апреля 2023 года



Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 1-4 классов льготной категории общеобразовательной школы № 25 стоимостью 378,00 рублей на весенне-осенний период



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	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 день																									
1 прием пищи																									
1	Каша пшеничная молочная с маслом	262 (12)	200/5	6,007	6,175	32,559	210	0,21	1,31	40,16	0,00	140,50	186,92	47,75	1,27										
2	Какао-напиток 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										
3	Сырная палочка	(25)	50	5,257	11,790	21,502	213	0,07	0,23	63,03	0,58	109,03	104,07	12,49	0,64										
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	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53										
Итого:				18,471	22,969	90,478	643	0,42	9,84	146,19	0,91	534,56	521,59	107,75	4,99										
2 прием пищи																									
1	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										
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)	4	0,085	0,019	0,241	1	0,00	4,00	0,00	0,07	8,92	3,72	2,80	0,06										
5	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										
6	Овощи, припущенные с маслом	(25)	75	1,343	2,187	1,593	31	0,04	31,88	14,00	0,36	15,76	32,49	17,30	0,51										
7	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	75	3,483	2,520	17,202	105	0,15	0,00	10,50	0,28	11,70	104,83	69,51	2,36										
8	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	3,75	0,00	0,00	9,61	7,50	6,50	0,39										
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:				29,256	28,378	98,264	765	0,52	57,41	54,50	5,07	138,07	541,20	175,98	9,83										

Итого за день:													47,727	51,347	188,742	1408	0,94	67,25	200,69	5,99	672,65	#####	283,73	14,82	
2 день																									
1 прием пищи																									
1	Орुццы свежые 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 грудки Цыплят с сыром	(0)	100	15,115	11,369	8,411	196	0,11	1,67	28,45	2,56	54,86	188,86	28,44	2,00										
3	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	(25)	150	2,935	5,486	27,064	169	0,07	3,69	34,00	0,29	22,05	89,15	32,16	0,78										
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2,5	0,053	0,012	0,151	1	0,00	2,50	0,00	0,04	5,58	2,33	1,75	0,04										
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)	35	2,196	0,290	14,311	69	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39										
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										
Итого:													22,518	17,522	71,614	534	0,27	14,96	62,45	3,62	114,58	362,68	88,39	5,32	
2 прием пищи																									
1	Помидоры свежые 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 со свежей капустой и картофелем	57 (26)	250	1,352	3,247	10,350	76	0,05	18,63	20,00	0,15	39,67	50,30	23,08	1,09										
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)	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	Азу по-татарски	402 (12)	200	13,627	19,091	16,246	291	0,18	21,05	0,00	4,87	30,01	217,91	43,68	3,24										
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)	65	4,079	0,538	26,577	127	0,07	0,00	0,00	0,71	13,00	42,25	9,10	0,71										
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:													26,959	28,153	97,733	752	0,42	63,46	30,00	6,88	139,21	450,65	114,62	8,38	
Итого за день:													49,478	45,675	169,347	1286	0,69	78,42	92,45	10,50	253,78	813,33	203,00	13,70	
3 день																									
1 прием пищи																									
1	Пудинг из творога с какао	468 (13)	150	19,209	13,633	25,574	302	0,07	0,63	24,10	0,46	197,23	283,99	30,02	0,95										
2	Соус молочный (сладкий)	528 (5)	50	1,040	1,993	7,135	51	0,02	0,49	15,50	0,03	45,99	36,07	5,57	0,08										
3	Чай с сахаром	628 (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										
4	Батон пшеничный	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
5	Фрукты свежые (апельсины)	(21)	180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54										
Итого:													24,362	16,252	83,124	576	0,17	109,22	39,60	0,49	309,82	369,71	63,39	2,44	
2 прием пищи																									
1	Орुццы свежые 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 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										

3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	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	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	0,09	11,15	4,65	3,50	0,08
6	Тертые из говядины в томатном соусе	461 (21)	100/40	11,259	17,458	13,087	255	0,08	3,19	9,20	4,55	29,01	156,66	22,78	2,29	
7	Макронные 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)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,08	
Итого:				27,277	29,475	117,966	846	0,40	37,43	57,38	5,91	144,61	412,57	91,63	7,05	
Итого за день:				51,639	45,727	201,090	1422	0,57	146,65	96,97	6,40	451,44	782,27	155,02	9,49	
4 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	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	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	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	
5	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	
6	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	
7	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	140	1,065	0,263	11,243	52	0,06	84,00	0,00	0,00	47,60	32,20	18,20	0,42	
Итого:				23,572	19,634	78,107	583	0,49	93,50	21,00	3,26	118,14	474,15	200,47	9,67	
2 прием пищи																
1	Помидоры 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	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)	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	Котлета "Рыбка"	(25)	100	13,450	16,153	11,255	244	0,18	2,46	21,30	7,51	37,59	187,86	33,92	1,40	
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	Соус томатный	587 (21)	30	0,449	1,437	2,725	26	0,01	3,52	0,00	0,77	2,53	7,65	4,74	0,21	
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	1,86	
Итого:				29,243	26,454	116,629	822	0,77	193,65	66,80	11,05	182,13	528,28	151,52	8,33	
Итого за день:				52,815	46,088	194,736	1405	1,26	287,15	87,80	14,31	300,27	999,42	351,99	18,00	
5 день																

1 прием пищи															
1	Зеленый горошек порциями	T/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)	160	14,557	23,771	2,141	281	0,19	3,26	7,73	3,35	122,86	300,85	26,00	3,25
3	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
4	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
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	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:				21,379	25,676	52,279	526	0,37	24,91	17,73	4,36	233,89	450,34	70,20	7,70
Обед															
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	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	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)	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	Плов из говядины	443 (21)	225	20,733	22,326	34,879	423	0,13	3,51	0,00	4,09	28,62	315,13	60,02	4,02
6	Напиток хлопковый	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:				28,336	27,902	103,769	780	0,32	44,04	30,00	5,26	114,96	462,28	111,40	6,99
Итого за день:				49,715	53,578	156,049	1305	0,69	68,95	47,73	9,62	348,85	912,61	181,60	14,68
2 неделя															
1 день															
1 прием пищи															
1	Каша "ДРУЖБА" молочная 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, 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	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
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	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
Итого:				20,504	21,503	94,122	652	0,48	7,83	88,86	2,05	650,75	547,98	102,90	4,54
2 прием пищи															
1	Оурцы свежие порциями	(12)	65	0,361	0,054	1,074	6	0,02	4,55	0,00	0,07	11,05	19,50	9,10	0,33
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	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	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	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	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 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)	30	1,882	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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:				29,628	28,526	109,650	814	0,61	37,29	56,40	4,65	153,70	606,89	229,48	11,49
Итого за день:				50,132	50,029	203,772	1466	1,09	45,12	145,26	6,70	804,45	#####	332,38	16,03
2 день															
1 прием пищи															
1	Помидоры 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	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
3	"Жики" мясные из филе индейки	299 (33)	100	11,548	18,115	11,591	256	0,06	2,10	12,00	2,38	18,97	165,07	21,21	1,29
4	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
5	Соус овощной по-болгарски	(0)	30	0,460	1,273	2,252	22	0,02	22,55	0,00	0,83	8,96	14,19	7,43	0,30
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 (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
Итого:				21,465	23,944	87,648	652	0,31	97,15	33,18	4,07	112,81	328,04	77,52	5,35
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	57 (26)	250	1,352	3,247	10,350	76	0,05	18,63	20,00	0,15	39,67	50,30	23,08	1,09
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)	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	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
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 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
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:				29,023	27,190	104,902	780	0,71	90,20	139,51	2,55	199,06	670,24	126,89	13,25
Итого за день:				50,489	51,134	192,551	1432	1,02	187,35	172,69	6,62	311,87	998,27	204,41	18,60
	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)	3	0,060	0,012	0,164	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
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)	45	2,824	0,372	18,400	88	0,05	0,00	0,00	0,49	9,00	29,25	6,30	0,49
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)	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:				21,691	21,626	56,803	509	0,23	82,92	45,12	0,93	435,87	479,65	65,53	4,44
	2 прием пищи														
1	Помидоры свежие порциями	(12)	65	0,604	0,122	2,361	13	0,04	16,25	0,00	0,45	9,10	16,90	13,00	0,58
2	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
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	Горбуша, 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	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
8	Масло сливочное	14 (25)	5	0,032	2,999	0,000	27	0,00	0,00	20,00	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01
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
Итого:				28,919	26,959	99,499	756	0,45	181,35	97,62	7,02	227,91	488,62	119,68	5,25
Итого за день:				50,609	48,585	156,302	1265	0,68	264,28	142,74	7,95	663,78	968,26	185,21	9,68
	4 день														
	1 прием пищи														
1	Запеканка из творога с тыквой и морковью	224 (32)	150	19,986	18,213	32,227	373	0,13	3,14	11,65	3,00	216,90	362,98	46,07	2,67
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)	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 (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:				23,450	19,786	96,401	657	0,19	14,21	21,65	3,00	317,13	444,68	79,70	7,00

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	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,299	2,180	18,082	101	0,12	16,50	12,00	0,14	21,44	65,53	24,38	1,03
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)	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	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
6	Карпуста свежая тушеная	534 (21)	150	2,873	4,230	13,244	103	0,07	79,73	21,00	0,26	93,14	65,11	31,90	1,27
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)	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:				27,534	25,406	107,403	768	0,42	109,85	35,47	4,52	218,23	479,25	124,07	8,41
Итого за день:				50,984	45,192	203,804	1426	0,61	124,07	57,12	7,53	535,36	923,93	203,77	15,41
5 день															
1 прием пищи															
1	Помидоры 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
2	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
3	Сосиски 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
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	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
6	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
7	Чай с апельсином и лимоном 200/8/5/3	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
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
Итого:				18,627	26,012	58,045	541	0,57	18,45	26,40	1,68	97,98	428,68	186,05	8,43
Обед															
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	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)	4	0,085	0,019	0,241	1	0,00	4,00	0,00	0,07	8,92	3,72	2,80	0,06
5	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
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 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
Итого:				30,229	24,540	117,581	812	0,40	67,13	31,19	4,58	128,81	449,14	98,85	8,35

Итого за день:				48,856	50,552	175,625	1353	0,96	85,58	57,59	6,26	226,79	877,83	284,90	16,78
----------------	--	--	--	--------	--------	---------	------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	-------

Всего: 13769 : 10 = 1377 ккал															
Всего: 482,443 : 10 = 48,244 грамм белка															
Всего: 487,907 : 10 = 48,791 грамм жира															
Всего: 1842,018 : 10 = 184,202 грамм углеводов															
Всего: 8,52 : 10 = 0,85 мг витамина В1															
Всего: 1354,81 : 10 = 135,48 мг витамина С															
Всего: 1101,04 : 10 = 110,10 мкг витамина А															
Всего: 81,86 : 10 = 8,19 мг витамина Е															
Всего: 4569,24 : 10 = 456,92 мг кальция															
Всего: 9493,59 : 10 = 949,36 мг фосфора															
Всего: 2386,01 : 10 = 238,60 мг магния															
Всего: 147,21 : 10 = 14,72 мг железа															

Технолог

С.В. Шевцова

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 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептов 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.
- 33 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Москва, 2016