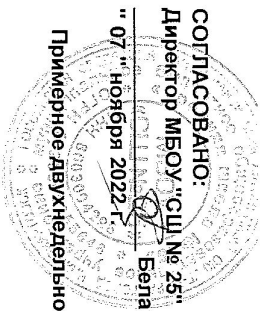


СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СОШ № 25"
 Белавина Н. Ф.
 "07" ноября 2022 г.



Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 5-11 классов льготной категории общеобразовательной школы № 25 стоимостью 378,00 рублей на зимний период 2022-2023 учебного года



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООД "Говбушка"
 Смирнова В. Н.
 "07" ноября 2022 г.

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	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 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)	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	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:				19,048	22,528	78,614	593	0,30	16,38	130,21	1,45	602,45	493,75	80,00	4,54												
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)	4	0,079	0,017	0,219	1	0,00	4,00	0,00	0,07	8,92	3,72	2,80	0,06												
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)	180	3,543	4,299	40,558	215	0,05	0,00	25,20	0,25	16,71	98,46	32,11	0,72												
6	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												
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:				29,687	32,998	116,790	883	0,28	37,98	42,20	6,51	112,46	552,12	112,71	9,22												
Итого за день:				48,735	55,526	195,404	1476	0,58	54,36	172,41	7,96	714,91	1045,87	192,71	13,76												

		2 День													
		1 прием пищи													
	1 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
	2 Макароны из твердых пшеничных	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
	3 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
	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)	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:			24,803	18,822	82,873	600	0,28	6,93	41,21	3,34	101,91	327,38	59,17	5,74
		2 прием пищи													
	1 Ши 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)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02
	3 Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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)	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 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)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	9 Печенье	(0)	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:			26,270	25,683	147,307	925	1,01	61,62	145,10	44,95	186,30	339,23	98,51	6,65
	Итого за день:			51,073	44,505	230,180	1526	1,29	68,55	186,31	48,29	288,21	666,61	157,68	12,39
		3 День													
		1 прием пищи													
	1 Запеканка из творога с тыквой и морковью	224 (32)	200	26,648	24,284	42,969	497	0,18	4,19	15,53	4,00	289,20	483,97	61,43	3,56
	2 Соус вишневым (варенье)	358 (26)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	2,29	0,00	0,00	6,20	4,59	3,98	0,27
	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 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:			29,428	25,471	87,714	698	0,23	17,23	25,53	4,20	376,59	552,81	85,80	6,92
		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 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
	5 Капуста свежая тушеная	534 (21)	180	3,450	5,083	15,898	123	0,08	95,72	25,25	0,31	111,83	78,18	38,30	1,53

6	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
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)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,40
	Итого:			28,446	29,745	101,358	787	0,42	128,40	45,25	6,04	236,62	494,36	129,00	8,94
	Итого за день:			57,874	55,216	189,073	1485	0,66	145,64	70,78	10,25	613,21	1047,17	214,80	15,86
	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)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66
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)	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)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
6	Яблоко свежее	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:			24,492	20,455	86,163	627	0,52	13,90	25,20	3,62	83,07	482,16	212,46	12,31
	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)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	1,00	0,00	0,13	10,24	61,66	7,48	0,92
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	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)	15	0,095	8,996	0,000	81	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	4,50	0,00	0,03
7	Напиток клубничный	(25)	200	0,000	0,000	23,876	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,08
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:			27,921	29,352	131,605	902	0,52	24,81	82,40	4,50	135,44	422,03	86,99	7,34
	Итого за день:			52,412	49,807	217,768	1529	1,03	38,71	107,60	8,12	218,51	904,19	299,45	19,66
	5 день														
	1 прием пищи														
1	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
2	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
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	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	Мандарины	(21)	85	0,575	0,160	6,095	28	0,05	32,30	0,00	0,17	29,75	14,45	9,35	0,09

Итого:				23,085	25,259	44,487	497	0,27	36,51	60,06	0,78	266,32	459,90	55,31	5,37
2 прием пищи															
1 Помидоры консервированные порциями		T/24 (12)	80	0,744	0,075	2,677	14	0,01	12,00	0,00	0,00	8,00	28,00	12,00	0,64
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	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
5 Ауо 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)	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:				34,981	28,361	105,742	818	0,42	41,35	10,03	6,65	108,29	518,29	108,34	8,95
Итого за день:				58,066	53,620	150,229	1315	0,69	77,86	70,09	7,43	374,61	978,18	163,65	14,32
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)	75	10,626	10,303	19,400	213	0,07	0,28	10,09	0,67	369,21	256,73	25,75	0,78
5 Мандарины		(21)	70	0,473	0,132	5,019	23	0,04	26,60	0,00	0,14	24,50	11,90	7,70	0,07
Итого:				21,034	21,999	88,542	636	0,51	31,35	89,53	2,19	681,61	558,59	100,17	2,31
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 Форель припущенная (для первого блюда)		(25)	20	3,342	1,410	0,000	26	0,00	0,00	0,00	0,00	2,94	0,60	0,18	0,02
3 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
4 Макароны из твердых сортов пшеницы		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
5 Соус "Витаминный"		(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,01	0,82	0,00	0,28	5,81	9,67	4,66	0,16
6 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
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)	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:				31,537	26,086	135,273	902	0,50	155,93	45,41	5,53	121,98	446,63	103,13	8,49

Итого за День:													52,571	48,085	223,815	1538	1,01	187,27	134,95	7,71	803,59	1005,22	203,30	10,80	
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)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66									
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)	200/87	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	Мандарины		(21)	95	0,642	0,179	6,811	31	0,06	36,10	0,00	0,19	33,25	16,15	10,45	0,10									
Итого:													25,230	20,497	82,447	615	0,61	68,97	47,66	2,41	115,12	576,51	226,62	10,09	
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	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)	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)	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)	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									
Итого:													34,093	31,401	115,148	880	0,81	99,29	144,61	2,70	183,03	746,21	131,51	14,23	
Итого за День:													59,323	51,898	197,595	1495	1,41	168,26	192,27	5,11	298,15	1322,71	358,13	24,31	
3 день																									
1 прием пищи																									
1	Омлет с сыром		342 (21)	200	20,863	25,397	3,026	324	0,13	1,70	45,76	0,13	412,99	477,74	38,97	3,77									
2	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									
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	Апельсины свежие		(21)	105	0,799	0,197	8,432	39	0,04	63,00	0,00	0,00	35,70	24,15	13,65	0,32									
Итого:													26,406	27,889	53,524	570	0,26	86,35	56,56	0,90	539,82	596,98	75,22	5,34	

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)	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)	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	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	5/12 (21)	180	3,543	4,299	40,558	215	0,05	0,00	25,20	0,25	16,71	98,46	32,11	0,72
7	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
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:				31,530	29,134	117,024	856	0,44	73,60	101,82	6,33	230,05	536,25	125,34	6,20
Итого за день:				57,936	57,023	170,548	1426	0,69	159,95	158,38	7,24	769,87	1133,23	200,56	11,54
4 день															
1 прием пищи															
1	Вареники с адыгейским 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	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	208	1,198	1,075	9,395	52	0,02	0,68	10,40	0,00	62,65	46,80	7,28	0,08
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	Булочка томенская	23 (25)	80	5,141	7,423	45,564	270	0,10	0,19	36,24	0,78	27,75	70,02	10,86	0,92
Итого:				19,730	20,500	118,375	737	0,32	7,12	86,64	2,27	143,50	229,72	43,35	2,77
2 прием пищи															
1	Салат из свеклы, сыра с маслом растительным	(25)	80	4,237	11,560	4,375	138	0,02	5,83	0,03	3,66	189,98	122,53	21,90	0,98
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)	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)	1	0,020	0,004	0,055	0	0,00	1,00	0,00	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02
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)	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:				36,204	34,041	117,391	921	0,56	85,47	55,11	7,53	574,41	696,55	152,15	8,14
Итого за День:				55,935	54,541	235,766	1658	0,88	92,60	141,75	9,80	717,91	926,27	195,50	10,91
	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)	100/40	11,289	17,458	13,087	255	0,08	3,19	9,20	4,55	29,01	156,66	22,78	2,29
	3 Макароны из твердых сортов пшеницы	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 Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3,5	0,074	0,016	0,211	1	0,00	3,50	0,00	0,06	7,80	3,26	2,45	0,06
	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 Мандарины	(21)	95	0,642	0,179	6,811	31	0,06	36,10	0,00	0,19	33,25	16,15	10,45	0,10
	Итого:			21,513	23,753	79,032	616	0,32	130,99	34,61	6,15	134,15	314,93	81,38	5,69
	2 прием пищи														
	1 Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	100	1,240	4,800	7,944	80	0,01	23,80	0,00	2,22	38,73	29,01	14,26	0,58
	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)	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 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)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66
	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:			30,333	29,038	133,753	918	0,69	60,01	36,63	6,70	145,30	620,26	263,34	12,26
	Итого за День:			52,042	52,819	214,808	1543	1,02	191,00	71,24	12,84	279,45	935,19	344,72	17,95

Всего: 15014 : 10 = 1501 ккал
Всего: 546,421 : 10 = 54,642 грамм белка
Всего: 523,133 : 10 = 52,313 грамм жира
Всего: 2029,933 : 10 = 202,993 грамм углеводов
Всего: 9,26 : 10 = 0,93 мг витамина В1
Всего: 1184,19 : 10 = 118,42 мг витамина С
Всего: 1305,78 : 10 = 130,58 мкг витамина А
Всего: 124,74 : 10 = 12,47 мг витамина Е
Всего: 5078,42 : 10 = 507,84 мг кальция
Всего: 9964,65 : 10 = 996,47 мг фосфора
Всего: 2330,49 : 10 = 233,05 мг магния
Всего: 151,49 : 10 = 15,15 мг железа

Технолог  (Danilova S.P.)

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нач.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 ГОП 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.