

СОГЛАСОВАНО:

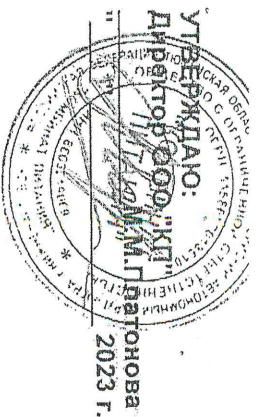
И.о. Директора МБОУ «Гимназия №1»

/Литвинова Г.П.



27 марта 2023 год.

Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного питания
для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ (1 смена)
на весенний период 2023 года
стоимостью 150 руб (субсидия и родительская плата)



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг	
1 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Каша "Полезная" (пшенино-ячужуруаня)	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,28	54,24	6,58	28,32	
2	Молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,41	
3	Какао-напиток "Витолка", обогащенный витаминами	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,07	
4	Фрукты свежие (яблоки)	(21)	627	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,14	
Итого за завтрак:			690	22,780	23,330	103,674	716	0,43	0,72	21,07	218,18	3,10	607,74	524,65	91,17	5,51	831,37	90,94	19,02	78,88	
Завтрак 2																					
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной с кунжутном 30/50	(0)	80	11,039	8,491	38,481	274	0,07	0,15	0,23	0,26	0,46	330,34	228,96	32,92	0,98	119,67	24,45	6,63	9,31	
2	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 250/10	(12)	260	6,866	10,701	32,836	255	0,15	0,16	0,69	88,94	0,11	165,39	218,20	58,50	1,50	155,68	77,50	12,07	38,52	
3	Чай с молоком натуральным 150/50/10	(12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,81	
4	Хлеб "Полезный" (из ржаного-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,01	
5	Фрукты свежие (груши)	(21)	627	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	166,00	1,06	0,11	10,58	
Итого за завтрак 2:			700	20,668	20,759	104,991	689	0,34	0,41	7,22	113,80	0,57	599,95	561,12	129,70	6,81	676,45	106,97	19,68	67,21	
Итого за день:				43,448	44,089	208,665	1405	0,77	1,13	28,29	331,98	3,67	1207,69	1085,78	220,88	12,32	1407,82	197,91	38,71	146,11	
2 день																					
Завтрак																					
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,24	29,70	0,00	0,00	0,01	

2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	-0,00
5	Булочка "Ромашка"	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
Итого за завтрак:			610	23,692	28,658	61,161	597	0,32	0,83	38,50	51,57	3,60	232,77	469,95	65,51	6,25	556,83	94,81	51,77	223,04
Завтрак 2																				
1	Овощи запеченные в яичной заливке (капустя цветная, горошек, томаты свежие)	290 (5)	200	13,412	19,191	5,336	248	0,10	0,49	8,97	57,17	2,57	124,00	252,54	26,94	3,01	292,21	24,23	30,57	67,56
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Мучные кондитерские изделия без крема	(0)	50	2,977	12,857	24,069	224	0,02	0,05	0,02	48,03	0,37	12,38	36,18	4,45	0,48	39,01	1,48	3,32	8,78
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
Итого за завтрак 2:			590	17,933	32,280	58,543	596	0,24	0,57	19,02	105,20	2,93	181,00	354,90	58,62	7,18	666,21	27,47	34,15	83,38
Итого за день:				41,625	60,938	119,704	1194	0,57	1,40	57,52	156,77	6,53	413,77	824,84	124,13	13,43	1223,04	122,28	85,92	306,42
3 день																				
Завтрак																				
1	Голубцы любительские	(25)	216	11,742	9,782	12,273	184	0,08	0,07	16,87	0,08	0,00	56,00	137,25	30,88	1,83	442,34	85,41	8,82	69,72
2	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Мучные кондитерские изделия без крема	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,51
Итого за завтрак:			686	18,700	22,354	82,586	606	0,34	0,26	29,39	54,50	0,38	154,52	338,11	90,90	5,36	1363,47	191,19	13,14	142,81
Завтрак 2																				
1	Жаркое по-домашнему 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	386	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	996,11	45,18	2,06	71,51
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Ватрушка с вишней и брусничкой	695 (12)	75	3,706	2,107	32,934	166	0,03	0,03	1,45	0,03	0,08	17,33	41,25	9,66	0,72	80,97	21,77	3,42	10,31
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,01
Итого за завтрак 2:			670	20,590	28,494	84,372	676	0,71	0,27	24,38	0,06	0,08	90,42	351,79	93,04	7,42	1412,08	68,71	5,74	88,91
Итого за день:				39,290	50,848	166,958	1283	1,05	0,53	53,76	54,56	0,46	244,94	689,90	183,94	12,78	2775,54	259,90	18,88	231,71
4 день																				
Завтрак																				

1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,44
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	70	4,719	4,288	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,96	8,67	0,64	66,28	30,51	4,47	13,22
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,14
	Итого за завтрак:		640	27,345	16,737	103,261	673	0,18	0,36	13,52	9,13	0,45	238,92	371,87	63,06	5,86	559,56	84,78	38,66	68,05
	Завтрак 2																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	200	19,484	15,577	39,933	378	0,07	0,34	0,86	8,08	0,57	194,10	285,72	34,14	1,46	184,03	13,64	35,69	56,96
2	Булочка домашняя	769 (21)	70	4,239	7,952	39,303	246	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,09	41,09	7,31	0,60	53,79	17,00	5,25	14,01
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
	Итого за завтрак 2:		580	24,220	23,566	97,347	698	0,14	0,37	10,91	8,11	0,60	225,81	344,99	54,28	5,00	515,82	32,40	41,21	78,07
	Итого за день:			51,565	40,304	200,608	1371	0,32	0,74	24,43	17,25	1,04	464,73	716,86	117,34	10,86	1115,48	117,18	79,87	146,01
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,40
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,50
4	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,90
5	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,60
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Батон "Вкусный"	(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
8	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
	Итого за завтрак:		642	25,014	21,847	96,748	684	0,27	0,14	11,71	27,66	0,21	112,38	344,93	82,45	4,83	612,75	189,50	15,14	110,50
	Завтрак 2																			
1	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/60	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,40
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,50
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Батон "Вкусный"	(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
6	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
	Итого за завтрак 2:		705	24,347	19,019	109,191	705	0,26	0,08	12,80	15,14	0,07	102,02	302,88	87,51	6,39	882,78	177,46	18,93	120,40

Итого за День:													49,361	40,866	205,939	1389	0,53	0,22	24,51	42,82	0,28	214,40	647,81	169,95	11,22	1495,53	366,96	34,06	231,35		
6 день																															
Завтрак																															
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 20/50	779 (21)	70	7,924	5,371	25,397	182	0,04	0,10	0,18	0,21	0,33	211,63	155,31	18,00	0,56	89,40	20,35	4,86	7,74											
2	Вареники отварные с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00											
3	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,00											
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00											
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,41											
Итого за завтрак:													603	14,840	13,029	91,960	544	0,08	0,13	12,22	12,21	0,36	258,99	181,19	33,97	4,12	424,31	266,97	5,20	16,2	
Завтрак 2																															
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,9											
2	Вареники с творогом	672 (12)	200	19,197	8,309	46,278	337	0,08	0,25	0,21	0,08	0,29	152,90	239,13	28,25	1,19	158,56	43,58	30,12	42,1											
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00											
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00											
5	Батон "Вкусный"	(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											
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,4											
Итого за завтрак 2:													700	25,886	12,436	97,663	606	0,23	0,29	12,25	0,08	0,29	209,82	323,80	62,14	5,58	568,18	57,98	31,55	52,5	
Итого за день:													40,727	25,465	189,622	1151	0,30	0,42	24,47	12,29	0,65	468,81	504,99	96,12	9,70	992,49	324,95	36,75	68,8		
Итого за неделю:													266,015	262,510	1091,497	7793	3,54	4,44	212,97	615,67	12,63	3014,34	4470,18	912,36	70,32	9009,89	1389,18	294,18	1130		
2 неделя																															
1 день																															
Завтрак																															
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,1											
2	Какао-напиток "Виталшак", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,1											
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,1											
4	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,1											
Итого за завтрак:													700	27,328	24,853	96,736	720	0,44	0,80	20,16	226,65	2,03	648,98	618,86	97,03	6,10	867,30	70,33	53,14	79,1	
Завтрак 2																															
1	Каша пшеничная молочная жидкая м/н 250/10	262 (12)	260	7,533	9,968	40,378	281	0,18	0,17	0,66	85,99	0,11	154,78	205,24	50,80	1,47	236,31	92,77	3,49	34,1											
2	Сырники из творога (2 шт. по 50 гр.)	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,1											
3	Соус вишневый	(0)	30	0,079	0,004	6,537	26	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	4,26	3,36	2,78	0,16	27,37	0,22	0,00	0,00											
4	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,1											

4	Булочка "Ромашка"	21 (25)	80	5,379	7,794	47,296	281	0,05	0,05	0,07	0,11	0,22	25,86	63,51	9,72	0,82	77,97	22,04	7,08	17,74
	Итого за завтрак 2:		530	25,639	23,410	93,790	688	0,34	0,66	9,11	109,73	2,32	235,59	343,14	44,73	2,48	234,30	47,73	40,20	59,46
	Итого за день:			50,926	40,820	204,598	1389	0,59	1,03	21,78	143,51	2,69	501,95	753,20	135,39	8,44	946,28	244,11	79,84	140,71
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Тертели рыбные в соусе 2/50/25	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	285,41	131,41	29,40	261,31
2	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Пирожки слобые печеные с кургаой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56
	Итого за завтрак:		620	19,330	19,968	83,077	589	0,39	0,27	14,45	47,59	7,57	125,31	343,94	90,22	4,26	1190,96	245,35	33,20	314,41
	Завтрак 2																			
1	Коглеты или биточки рыбные	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07
2	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Батон "Вкусный"	(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
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак 2:		700	18,687	15,533	93,675	589	0,43	0,16	12,61	27,01	7,46	89,83	309,58	87,51	5,99	678,12	205,58	36,53	287,96
	Итого за день:			38,017	35,501	176,752	1179	0,82	0,42	27,06	74,60	15,04	215,14	653,52	177,73	10,25	1869,08	450,92	69,73	602,38
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,0
2	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,0
3	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,3
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,5
5	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,8
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,0
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,5
	Итого за завтрак:		660	22,514	20,147	110,442	713	0,40	1,26	24,86	3093,55	0,16	142,84	433,52	86,51	7,16	673,81	258,82	28,15	192,0
	Завтрак 2																			

1	Печень с яблоками луком соусом "Помидорка"	(25)	140	13,218	15,798	13,851	250	0,22	1,56	15,82	4340,9	0,00	24,53	261,67	23,69	6,58	405,44	45,28	34,84	192,2	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,5	
3	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,6	
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,0	
5	Ватрушка с брусничкой	695 (12)	75	3,705	2,145	32,739	165	0,03	0,02	1,23	0,03	0,08	16,13	39,87	7,84	0,69	59,80	21,54	3,42	9,9	
Итого за завтрак 2:			642	23,562	22,580	104,112	714	0,42	1,63	19,89	4356,0	0,15	96,76	457,59	79,37	9,74	651,89	173,79	38,34	215,3	
Итого за день:				46,076	42,727	214,553	1427	0,82	2,89	44,75	7449,6	0,31	239,60	891,12	165,87	16,90	1325,7	432,60	66,49	408,0	
6 День																					
Завтрак																					
1	Галушки творожные	367 (21)	200	22,483	11,189	45,266	372	0,08	0,34	0,29	0,11	0,65	187,90	293,36	31,91	1,47	180,52	48,39	38,92	52,4	
2	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,0	
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0	
4	Булочка "Тюменская"	23 (25)	75	4,349	6,899	38,770	235	0,04	0,04	0,08	0,11	0,17	24,19	52,60	8,40	0,69	65,88	15,98	5,66	14,2	
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,4	
Итого за завтрак:			608	27,417	20,177	104,058	707	0,15	0,41	12,41	12,22	0,86	236,63	367,23	54,94	5,54	580,78	66,48	44,93	75,2	
Завтрак 2																					
1	Сырники с морковью	295 (12)	100	11,871	12,604	18,926	237	0,04	0,18	0,60	0,04	0,17	117,62	164,08	24,38	0,69	122,57	78,16	22,44	39,1	
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	30	0,451	1,041	3,982	27	0,00	0,02	0,08	10,26	0,01	16,38	13,09	1,86	0,05	18,90	1,20	0,34	2,9	
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0	
4	Булочка рижская	1247 (25)	80	4,690	5,447	43,070	240	0,05	0,03	0,01	17,70	0,15	14,72	55,45	8,69	0,73	70,76	21,65	3,47	11,1	
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	661,20	1,90	0,00	1,9	
Итого за завтрак 2:			610	19,580	19,091	115,407	712	0,19	0,32	19,73	28,00	0,33	168,55	292,99	118,56	3,35	873,44	102,91	26,25	55,0	
Итого за день:				46,997	39,268	219,465	1419	0,35	0,74	32,13	40,22	1,19	405,17	660,22	173,50	8,89	1454,2	169,39	71,17	130,3	
Итого за неделю:				282,150	235,178	1236,37	8191	3,94	6,63	170,80	8131,6	22,18	2599,7	4703,16	997,67	64,64	8375,9	1806,3	409,03	1672,	
Среднее значение за период:				45,68	41,47	193,99	1332	0,62	0,92	31,98	728,95	2,90	467,84	764,44	159,17	11,25	1448,	266,29	58,60	233,5	

Всего: 15983 : 12 = 1332 ккал

Всего: 548,165 : 12 = 45,680 грамм белка

Всего: 497,687 : 12 = 41,474 грамм жира

Всего: 2327,868 : 12 = 193,989 грамм углеводов

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 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 №