

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №15
им. сержанта И.А. Василенко



Горкавенко Н.В.

« 20 » сентября 2023г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Самотлор»



Сенчук Е.Г.

« 20 » сентября 2023г

Примерные двухнедельные меню горячего питания, альтернативного питания, двухразового питания (льготная категория), обедов, полдников. А также примерное меню дополнительного питания. Возрастная категория с 7-11 лет и с 12 лет и старше. Зимний период 2023-2024гг.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7-11 лет (1 смена)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Ј	Se	F
1 неделя																				
1 день																				
1	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73
2	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
5	Фрукты	368 (30)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	17,00	0,00	0,00	0,30
Итого:				21,461	19,274	58,740	494	0,33	0,32	38,44	24,79	1,13	72,87	359,55	158,00	7,24	343,80	0,02	0,01	6,74
2 день																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	200	4,841	7,546	33,096	220	0,06	0,07	0,53	30,65	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Слойка с молоком сгущенным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	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
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
5	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
Итого:				11,085	21,593	77,012	547	0,11	0,11	16,69	30,65	0,73	147,96	128,93	35,21	4,49	123,76	0,01	0,00	2,87
3 день																				
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40
2	Котлеты московские	475 (13)	90	11,329	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,31	20,65	165,28	27,66	2,70	165,28	0,01	0,00	3,10
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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:				19,886	22,929	59,283	523	0,25	0,22	3,57	33,22	3,17	148,30	299,39	53,69	3,89	295,79	0,02	0,01	6,32
4 день																				
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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
5	Фрукты	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
Итого:				27,068	17,367	69,534	543	0,13	0,11	9,13	6,94	2,54	304,87	390,47	65,09	5,80	375,72	0,03	0,01	10,16
5 день																				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
5	Пряники	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	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:				19,741	11,587	75,524	485	0,21	0,24	10,53	17,89	1,35	84,47	210,48	65,11	4,27	200,80	0,02	0,00	4,66

6 день																				
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	(12)	160	0,541	0,602	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
Итого:				15,856	20,965	68,050	524	0,21	0,21	18,85	71,25	2,29	377,12	298,78	55,05	5,04	298,24	0,03	0,01	6,09
2 неделя																				
1 день																				
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	210	5,810	6,587	38,043	235	0,12	0,13	0,51	24,25	0,17	114,41	157,68	39,72	0,91	150,43	0,01	0,00	3,88
2	Горячий шоколад с молоком натуральным	(7)	200	3,042	3,948	14,047	104	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
3	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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
5	Фрукты	(12)	180	0,608	0,677	16,864	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54
Итого:				15,394	16,812	70,072	493	0,22	0,23	19,95	44,30	0,61	463,30	387,48	80,92	5,12	380,23	0,03	0,01	8,42
2 день																				
1	Тефтели мясные с хлебом	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,82	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
5	Йогурт в инд уп	698 (22)	90	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50
Итого:				13,442	21,709	61,069	493	0,33	0,29	13,52	52,88	3,50	302,67	404,88	90,77	4,37	397,11	0,03	0,01	9,12
3 день																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Гуляш из свинины	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
Итого:				16,060	28,934	58,347	558	0,43	0,47	3,46	21,00	2,54	51,99	221,77	47,93	4,00	214,03	0,02	0,00	4,65
4 день																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771	174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	2,82
3	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Фрукты	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36
6	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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:				22,937	16,369	70,596	521	0,19	0,20	47,77	30,81	1,74	305,76	310,61	75,82	2,11	297,60	0,03	0,01	6,71
5 день																				

1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко сгущенное	(12)	30	1,787	0,050	14,824	67	0,01	0,01	0,12	0,00	0,05	83,69	59,77	8,87	0,05	57,02	0,01	0,00	1,58
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	368 (30)	180	0,608	0,508	17,724	78	0,04	0,00	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	28,80	0,00	0,00	0,54
Итого:				24,514	15,756	62,039	488	0,13	0,10	9,74	22,58	1,43	325,02	388,76	68,48	6,11	385,68	0,03	0,01	10,05
6 день																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	160	8,306	23,087	8,781	276	0,30	0,26	66,61	0,00	3,76	77,59	131,21	38,34	1,77	131,21	0,01	0,00	2,47
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
5	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
Итого:				12,547	33,248	55,085	570	0,43	0,38	86,47	0,01	8,17	132,05	231,76	78,74	7,95	230,33	0,02	0,01	4,91

Всего: 6240 : 12 = 520 ккал

Всего: 207,996 : 12 = 17,333 грамм белка

Всего: 222,540 : 12 = 18,545 грамм жира

Всего: 857,352 : 12 = 71,446 грамм углеводов

Всего: 2,97 : 12 = 0,25 мг витамина В1

Всего: 2,88 : 12 = 0,24 мг витамина В2

Всего: 278,10 : 12 = 23,18 мг витамина С

Всего: 356,31 : 12 = 29,69 мкг витамина А

Всего: 29,21 : 12 = 2,43 мг витамина Е

Всего: 2716,37 : 12 = 226,36 мг кальция

Всего: 3632,86 : 12 = 302,74 мг фосфора

Всего: 874,81 : 12 = 72,90 мг магния

Всего: 60,38 : 12 = 5,03 мг железа

Всего: 3543,09 : 12 = 295,26 мг калия

Всего: 0,30 : 12 = 0,02 мг йода

Всего: 0,08 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 80,70 : 12 = 6,72 мг фтора

Технолог

Примечание:

22% от суточной потребности

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

7 - Техничко - технологическая карта

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 лет (2 смена)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
1 неделя																				
1 день																				
1	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73
2	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
5	Фрукты	368 (30)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	17,00	0,00	0,00	0,30
	Итого:			21,461	19,274	58,740	494	0,33	0,32	38,44	24,79	1,13	72,87	359,55	158,00	7,24	343,80	0,02	0,01	6,74
2 день																				
1	Плов из свинины	403 (12)	200	11,985	27,127	38,903	448	0,32	0,36	0,59	0,00	3,13	26,38	195,62	48,26	1,82	186,62	0,01	0,00	3,79
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Батон нарезной	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	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
4	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			14,786	28,531	63,446	570	0,37	0,41	16,75	0,00	3,45	57,46	220,63	66,31	5,89	211,25	0,02	0,00	4,30
3 день																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40
2	Котлеты московские	475 (13)	90	11,329	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,31	20,65	165,28	27,66	2,70	165,28	0,01	0,00	3,10
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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:			19,886	22,929	59,283	523	0,25	0,22	3,57	33,22	3,17	148,30	299,39	53,69	3,89	295,79	0,02	0,01	6,32
4 день																				
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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
5	Фрукты	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
	Итого:			27,068	17,367	69,534	543	0,13	0,11	9,13	6,94	2,54	304,87	390,47	65,09	5,80	375,72	0,03	0,01	10,16
5 день																				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
5	Пряники	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	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:			19,741	11,587	75,524	485	0,21	0,24	10,53	17,89	1,35	84,47	210,48	65,11	4,27	200,80	0,02	0,00	4,66
6 день																				

1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	(12)	160	0,541	0,602	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
	Итого:			15,856	20,965	68,050	524	0,21	0,21	18,85	71,25	2,29	377,12	298,78	55,05	5,04	298,24	0,03	0,01	6,09
	2 неделя																			
	1 день																			
1	Плов из говядины	443 (22)	200	15,848	18,302	38,377	382	0,11	0,06	1,35	0,32	3,35	28,75	241,61	51,55	2,87	241,61	0,01	0,00	4,25
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Батон нарезной	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	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
4	Фрукты	368 (30)	200	0,676	0,564	19,894	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			18,818	19,706	68,560	527	0,15	0,06	12,51	0,32	4,17	73,84	282,13	80,11	8,25	281,74	0,02	0,01	4,91
	2 день																			
1	Тефтели мясные с хлебом	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
5	Йогурт в инд уп	698 (22)	90	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50
	Итого:			13,442	21,709	61,069	493	0,33	0,29	13,52	52,88	3,50	302,67	404,88	90,77	4,37	397,11	0,03	0,01	9,12
	3 день																			
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Гуляш из свинины	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
	Итого:			16,060	28,934	58,347	558	0,43	0,47	3,46	21,00	2,54	51,99	221,77	47,93	4,00	214,03	0,02	0,00	4,65
	4 день																			
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771	174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	2,82
3	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,80	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36
	Итого:			22,937	16,369	70,596	521	0,19	0,20	47,77	30,81	1,74	305,76	310,61	75,82	2,11	297,60	0,03	0,01	6,71
	5 день																			
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко сгущенное	(12)	30	1,787	0,050	14,824	67	0,01	0,01	0,12	0,00	0,05	83,89	59,77	8,87	0,05	57,02	0,01	0,00	1,58
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02

4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	368 (30)	180	0,608	0,508	17,724	78	0,04	0,00	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	28,80	0,00	0,00	0,54
Итого:				24,514	15,756	62,039	488	0,13	0,10	9,74	22,58	1,43	325,02	388,76	68,48	6,11	385,68	0,03	0,01	10,05
6 день																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	160	8,306	23,087	8,781	276	0,30	0,26	66,61	0,00	3,76	77,59	131,21	38,34	1,77	131,21	0,01	0,00	2,47
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
5	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
Итого:				12,547	33,248	55,085	570	0,43	0,38	86,47	0,01	8,17	132,05	231,76	78,74	7,95	230,33	0,02	0,01	4,91

Всего: 6240 : 12 = 520 ккал

Всего: 203,112 : 12 = 16,926 грамм белка

Всего: 220,380 : 12 = 18,365 грамм жира

Всего: 890,268 : 12 = 74,189 грамм углеводов

Всего: 3,17 : 12 = 0,26 мг витамина В1

Всего: 3,01 : 12 = 0,25 мг витамина В2

Всего: 270,73 : 12 = 22,56 мг витамина С

Всего: 281,68 : 12 = 23,47 мкг витамина А

Всего: 35,48 : 12 = 2,96 мг витамина Е

Всего: 2236,42 : 12 = 186,37 мг кальция

Всего: 3619,20 : 12 = 301,60 мг фосфора

Всего: 905,10 : 12 = 75,42 мг магния

Всего: 64,92 : 12 = 5,41 мг железа

Всего: 3532,08 : 12 = 294,34 мг калия

Всего: 0,28 : 12 = 0,02 мг йода

Всего: 0,08 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 78,61 : 12 = 6,55 мг фтора

Технолог

Примечание:

22% от суточной потребности

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

7 - Техничко - технологическая карта

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7-11 лет (1 смена)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
1 неделя																				
1 день																				
1 прием пищи																				
1	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73
2	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
5	Фрукты	368 (30)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	17,00	0,00	0,00	0,30
Итого:				21,461	19,274	58,740	494	0,33	0,32	38,44	24,79	1,13	72,87	359,55	158,00	7,24	343,80	0,02	0,01	6,74
2 прием пищи																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61
3	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
6	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
7	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18
8	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
9	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
10	Батон пшеничный с отрубями	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	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
11	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
12	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
Итого:				24,847	27,041	109,388	780	0,14	0,12	32,22	35,11	1,87	117,22	136,79	54,77	5,79	133,40	0,01	0,00	3,17
Итого за день:				46,308	46,315	168,128	1275	0,46	0,44	70,66	59,90	3,00	190,09	496,34	212,77	13,03	477,20	0,03	0,01	9,91
2 день																				
1 прием пищи																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	200	4,841	7,546	33,096	220	0,06	0,07	0,53	30,85	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Слойка с молоком сгущенным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	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
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
5	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
Итого:				11,085	21,593	77,012	547	0,11	0,11	16,69	30,65	0,73	147,96	128,93	35,21	4,49	123,76	0,01	0,00	2,87
2 прием пищи																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	60	0,946	2,884	2,920	41	0,02	0,00	27,64	0,00	1,43	29,84	19,43	10,49	0,40	19,40	0,00	0,00	0,38

2	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
3	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	200	13,859	15,819	18,608	272	0,15	0,12	10,20	0,19	2,48	27,91	200,52	42,65	2,95	191,30	0,01	0,00	3,36
6	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,08	0,06	32,00	0,00	0,00	31,88	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
8	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
9	Печенье	(0)	35	2,129	3,685	18,557	116	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:			28,832	33,052	110,639	855	0,56	0,42	74,86	0,19	5,90	145,52	449,78	133,56	8,18	432,97	0,03	0,01	8,77
	Итого за день:			39,918	54,645	187,651	1402	0,67	0,54	91,55	30,84	6,63	293,48	578,71	168,77	12,67	556,73	0,04	0,01	11,64
	3 день																			
	1 прием пищи																			
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40
2	Котлеты московские	475 (13)	90	11,329	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,31	20,65	165,28	27,66	2,70	165,28	0,01	0,00	3,10
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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:			19,886	22,929	59,283	523	0,25	0,22	3,57	33,22	3,17	148,30	299,39	53,69	3,89	295,79	0,02	0,01	6,32
	2 прием пищи																			
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
6	Голень запеченая	439 (12)	90	18,004	20,767	0,077	259	0,10	0,00	2,28	2,30	1,73	22,03	184,08	22,04	1,51	184,08	0,01	0,00	3,45
7	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
8	Напиток клюквенный	700 (22)	200	0,106	0,047	19,966	81	0,01	0,01	3,75	0,00	0,25	4,10	2,75	3,75	0,21	2,75	0,00	0,00	0,07
9	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
11	Фрукты	(7)	100	0,676	0,376	7,744	37	0,02	0,04	180,00	0,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	34,00	0,00	0,00	1,00
	Итого:			30,149	35,068	97,492	826	0,47	0,40	205,68	20,60	3,90	157,11	491,77	125,84	7,27	483,67	0,04	0,01	10,41
	Итого за день:			50,035	57,997	156,775	1349	0,72	0,63	209,24	53,81	7,07	305,41	791,16	179,53	11,16	779,46	0,06	0,02	16,73
	4 день																			
	1 прием пищи																			
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	"Чай с лимоном"	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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
5	Фрукты	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45

	Итого:				27,068	17,367	69,534	543	0,13	0,11	9,13	6,94	2,54	304,87	390,47	65,09	5,80	375,72	0,03	0,01	10,16
	2 прием пищи																				
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	60	1,477	0,099	3,393	20	0,05	0,00	2,40	0,00	0,10	10,56	32,36	10,96	0,37	30,88	0,00	0,00	0,53	
2	Суп картофельный с колбасой	148 (22)	200	1,858	3,867	10,264	96	0,03	0,03	0,48	0,01	1,65	13,57	26,85	6,43	0,39	25,62	0,00	0,00	0,61	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Индейка в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29	
5	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,00	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06	
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04	
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20	
8	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41	
9	Вафли	(7)	25	0,676	0,658	19,383	86	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:			27,178	26,001	127,705	854	0,30	0,28	56,09	25,15	4,27	81,47	339,92	69,79	5,51	334,09	0,02	0,01	5,15	
	Итого за день:			54,246	43,369	197,238	1396	0,43	0,39	65,22	32,09	6,82	386,33	730,39	134,89	11,31	709,81	0,06	0,02	15,32	
	5 день																				
	1 прием пищи																				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68	
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55	
3	"Чай с сахаром"	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02	
4	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41	
5	Пряники	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	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:			19,741	11,587	75,524	485	0,21	0,24	10,53	17,89	1,35	84,47	210,48	65,11	4,27	200,80	0,02	0,00	4,66	
	2 прием пищи																				
1	Салат из свеклы с сыром м/р	31 (30)	60	2,579	5,108	3,721	71	0,01	0,01	2,01	0,02	1,39	106,03	72,69	14,38	0,67	71,86	0,01	0,00	1,34	
2	Суп лапша домашняя с куриной грудкой	Акт (7)	200/10	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Плов из свинины	403 (12)	200	11,985	27,127	38,903	448	0,32	0,36	0,59	0,00	3,13	26,38	195,62	48,26	1,82	186,62	0,01	0,00	3,79	
5	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11	
6	Батон пшеничный с отрубями	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45	
	Итого:			21,780	39,696	83,891	780	0,55	0,59	83,46	8,68	5,13	218,78	385,70	105,50	3,99	375,67	0,03	0,01	7,72	
	Итого за день:			41,520	51,283	159,415	1265	0,77	0,83	93,99	26,58	6,48	303,24	596,18	170,61	8,26	576,47	0,05	0,01	12,38	
	6 день																				
	1 прием пищи																				
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32	
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29	

3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451	67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	(12)	160	0,541	0,602	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
	Итого:			15,856	20,965	66,142	517	0,21	0,21	18,85	71,25	2,29	377,06	298,78	55,05	5,03	298,24	0,03	0,01	6,09
	2 прием пищи																			
1	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная (окунь морской)	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
9	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	50	2,454	6,873	25,071	172	0,03	0,04	0,03	2,06	2,81	9,98	26,07	4,77	0,49	24,87	0,00	0,00	0,61
	Итого:			25,120	32,029	108,740	824	0,53	0,58	8,75	19,66	7,85	112,91	510,60	208,14	8,89	488,48	0,04	0,01	10,87
	Итого за день:			40,976	52,993	174,882	1340	0,74	0,79	27,59	90,90	10,14	489,96	809,37	263,18	13,92	786,72	0,06	0,02	16,96
	2 неделя																			
	1 день																			
	1 прием пищи																			
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	210	5,810	6,587	38,043	235	0,12	0,13	0,51	24,25	0,17	114,41	157,68	39,72	0,91	150,43	0,01	0,00	3,88
2	Горячий шоколад с молоком натуральным	(7)	200	3,042	3,948	14,047	104	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
3	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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
5	Фрукты	(12)	180	0,608	0,677	16,864	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54
	Итого:			15,394	16,812	70,072	493	0,22	0,23	19,95	44,30	0,61	463,30	387,48	80,92	5,12	380,23	0,03	0,01	8,42
	2 прием пищи																			
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Уха ростовская (из форели)	295 (27)	200	7,032	4,522	11,756	116	0,07	0,08	6,72	14,40	0,17	16,00	50,50	21,19	0,98	48,18	0,00	0,00	0,90
3	Котлеты домашние	476 (13)	90	11,595	15,328	10,834	228	0,21	0,18	1,13	0,18	0,79	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55
4	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,00	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
5	Соус красный основной	528 (12)	30	0,212	0,974	1,717	16	0,00	0,00	0,07	1,44	0,28	2,29	3,65	1,65	0,04	3,48	0,00	0,00	0,08
6	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
7	Хлеб дарницкий	(12)	25	1,311	0,227	10,222	48	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	5,06	23,05	5,44	0,67	21,99	0,00	0,00	0,66
8	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
	Итого:			27,327	25,602	108,350	773	0,45	0,34	14,67	37,10	2,19	90,09	364,62	93,17	7,11	359,17	0,03	0,01	8,06
	Итого за день:			42,721	42,415	178,422	1266	0,66	0,57	34,62	81,40	2,81	553,39	752,10	174,10	12,23	739,41	0,06	0,02	16,48
	2 день																			
	1 прием пищи																			
1	Тефтели мясные с хлебом	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99

2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
5	Йогурт в инд уп	698 (22)	90	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50
	Итого:			13,442	21,709	61,069	493	0,33	0,29	13,52	52,88	3,50	302,67	404,88	90,77	4,37	397,11	0,03	0,01	9,12
	2 прием пищи																			
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	60	0,577	1,801	6,346	44	0,01	0,01	5,96	0,00	0,87	21,38	20,21	10,82	1,02	20,21	0,00	0,00	0,48
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина по-строгановски	387 (12)	100	12,437	18,251	4,055	230	0,06	0,02	1,11	16,22	2,62	22,13	157,46	20,43	2,15	157,46	0,01	0,00	2,56
5	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
6	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
9	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
	Итого:			24,449	32,018	115,518	848	0,37	0,34	38,34	41,09	4,29	123,03	442,33	116,25	10,88	436,75	0,03	0,01	9,33
	Итого за день:			37,891	53,726	176,587	1341	0,71	0,63	51,86	93,96	7,79	425,70	847,21	207,01	15,24	833,86	0,07	0,02	18,45
	3 день																			
	1 прием пищи																			
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Гуляш из свинины	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
	Итого:			16,060	28,934	58,347	558	0,43	0,47	3,46	21,00	2,54	51,99	221,77	47,93	4,00	214,03	0,02	0,00	4,65
	2 прием пищи																			
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Биточки полтавские	(0)	90	9,799	11,223	12,410	190	0,13	0,13	0,00	0,09	0,63	13,59	142,63	26,72	2,42	136,07	0,01	0,00	2,95
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
8	Соус томатный	587 (22)	30	0,283	1,636	1,802	23	0,01	0,01	0,06	6,48	0,04	2,88	4,85	2,22	0,04	4,63	0,00	0,00	0,12
9	Напиток брусничный.	(7)	200	0,148	0,117	24,858	101	0,00	0,00	3,75	0,25	0,25	6,97	4,00	1,75	0,17	4,00	0,00	0,00	0,07
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
11	Хлеб пшеничный	(12)	15	0,906	0,124	6,420	30	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,62	20,62	6,13	0,51	19,67	0,00	0,00	0,53

12	Вафли	(7)	20	0,541	0,526	15,506	69	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	0,00	
	Итого:			25,633	25,019	131,068	852	0,47	0,48	13,02	22,46	3,16	88,13	489,83	188,00	9,81	470,82	0,03	0,01	10,35		
	Итого за день:			41,693	53,952	189,415	1410	0,90	0,95	16,48	43,46	5,71	140,12	711,59	235,94	13,81	684,85	0,05	0,02	15,00		
	4 день																					
	1 прием пищи																					
1	Огурцы соленные порциями	T/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30		
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771	174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	2,82		
3	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46		
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76		
5	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36		
	Итого:			22,937	16,369	70,596	521	0,19	0,20	47,77	30,81	1,74	305,76	310,61	75,82	2,11	297,60	0,03	0,01	6,71		
	2 прием пищи																					
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	60	0,946	2,884	2,920	41	0,02	0,00	27,64	0,00	1,43	29,84	19,43	10,49	0,40	19,40	0,00	0,00	0,38		
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34		
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02		
4	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00		
5	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,86	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05		
6	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09		
7	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03		
8	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00		
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	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		
10	Печенье	(0)	30	1,825	3,158	15,906	99	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:			28,797	29,249	109,338	816	0,16	0,05	31,73	18,00	3,04	75,49	102,95	39,04	1,92	99,17	0,01	0,00	1,91		
	Итого за день:			51,734	45,618	179,934	1337	0,34	0,25	79,50	48,81	4,78	381,25	413,55	114,86	4,03	396,77	0,03	0,01	8,61		
	5 день																					
	1 прием пищи																					
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91		
2	Молоко сгущенное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80		
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02		
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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		
5	Фрукты	368 (30)	180	0,608	0,508	17,724	78	0,04	0,00	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,80	4,14	28,80	0,00	0,00	0,54		
	Итого:			24,628	15,763	63,505	494	0,14	0,10	9,92	22,58	1,45	336,44	397,69	69,81	6,12	397,36	0,03	0,01	10,27		
	2 прием пищи																					
1	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08		
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02		
3	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44		
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04		

5	Рагу из индейки	394 (12)	200	13,974	23,116	23,249	357	0,21	0,33	29,22	6,90	3,88	26,41	227,65	48,24	2,32	234,54	0,01	0,00	1,56
6	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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
9	Сырная палочка	17 (9)	40	4,095	14,233	16,454	210	0,05	0,05	0,09	4,44	5,74	76,12	69,76	8,40	0,42	69,76	0,01	0,00	1,38
	Итого:			25,183	45,009	86,443	852	0,38	0,49	43,12	14,38	11,61	131,99	406,38	86,60	4,60	411,88	0,02	0,01	5,11
	Итого за день:			49,811	60,772	149,949	1346	0,51	0,59	53,04	36,97	13,05	468,42	804,07	156,40	10,72	809,24	0,06	0,02	15,38
	6 день																			
	1 прием пищи																			
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	160	8,306	23,087	8,781	276	0,30	0,26	66,61	0,00	3,76	77,59	131,21	38,34	1,77	131,21	0,01	0,00	2,47
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
5	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
	Итого:			12,547	33,248	55,085	570	0,43	0,38	86,47	0,01	8,17	132,05	231,76	78,74	7,95	230,33	0,02	0,01	4,91
	2 прием пищи																			
1	Огурцы соленые порциями	7/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с рисом	138 (22)	200	1,372	1,691	12,170	69	0,06	0,07	5,28	5,76	0,12	14,14	44,79	17,60	0,64	42,73	0,00	0,00	0,81
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
5	Котлета "Рыбка" (окунь морской)	(7)	90	9,885	13,937	11,021	209	0,19	0,21	0,80	3,92	2,14	42,48	177,02	38,40	1,80	168,88	0,01	0,00	4,14
6	Пюре картофельное м/н	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
9	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
10	Коржи молочные	102 (8)	45	2,680	4,559	29,550	170	0,05	0,05	0,06	23,95	0,45	12,72	30,95	4,90	0,40	30,91	0,00	0,00	0,72
	Итого:			21,588	30,160	107,495	788	0,57	0,62	71,94	48,93	3,25	142,73	430,51	117,34	6,14	415,04	0,04	0,01	9,71
	Итого за день:			34,134	63,408	162,580	1358	1,00	0,99	158,41	48,94	11,42	274,78	662,28	196,08	14,09	645,37	0,05	0,02	14,62

Всего: 16086 : 12 = 1341 ккал

Всего: 530,987 : 12 = 44,249 грамм белка

Всего: 554,496 : 12 = 46,208 грамм жира

Всего: 2272,98 : 12 = 189,415 грамм углеводов

Всего: 7,92 : 12 = 0,66 мг витамина В1

Всего: 7,59 : 12 = 0,63 мг витамина В2

Всего: 952,18 : 12 = 79,35 мг витамина С

Всего: 647,66 : 12 = 53,97 мкг витамина А

Всего: 85,69 : 12 = 7,14 мг витамина Е

Всего: 4212,17 : 12 = 351,01 мг кальция

Всего: 8192,94 : 12 = 682,74 мг фосфора

Всего: 2214,13 : 12 = 184,51 мг магния

Всего: 140,47 : 12 = 11,71 мг железа
Всего: 7995,89 : 12 = 666,32 мг калия
Всего: 0,62 : 12 = 0,05 мг йода
Всего: 0,17 : 12 = 0,01 мг селена
Всего: 171,47 : 12 = 14,29 мг фтора

Технолог

Примечание:

57% от суточной потребности

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 7 - Техничко - технологическая карта
- 8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 9 - Сборник №14
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, 1981 год
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7-11 лет (2 смена)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
1 неделя																				
1 день																				
1 прием пищи																				
1	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73
2	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
5	Фрукты	368 (30)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	17,00	0,00	0,00	0,30
Итого:				21,461	19,274	58,740	494	0,33	0,32	38,44	24,79	1,13	72,87	359,55	158,00	7,24	343,80	0,02	0,01	6,74
2 прием пищи																				
1	Огурцы соленные порциями	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61
3	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
6	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
7	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18
8	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
9	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
10	Батон пшеничный с отрубями	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	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
11	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
12	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
Итого:				24,847	27,041	109,388	780	0,14	0,12	32,22	35,11	1,87	117,22	136,79	54,77	5,79	133,40	0,01	0,00	3,17
Итого за день:				46,308	46,315	168,128	1275	0,46	0,44	70,66	59,90	3,00	190,09	496,34	212,77	13,03	477,20	0,03	0,01	9,91
2 день																				
1 прием пищи																				
1	Плов из свинины	403 (12)	200	11,692	26,281	35,188	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Батон нарезной	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	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
4	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
Итого:				14,493	27,685	59,731	546	0,37	0,40	16,69	0,00	3,08	55,14	212,34	63,78	5,81	203,34	0,01	0,00	4,14
2 прием пищи																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	60	0,946	2,884	2,920	41	0,02	0,00	27,64	0,00	1,43	29,84	19,43	10,49	0,40	19,40	0,00	0,00	0,38
2	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
3	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53

1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	60	1,477	0,099	3,393	20	0,05	0,00	2,40	0,00	0,10	10,56	32,36	10,96	0,37	30,88	0,00	0,00	0,53
2	Суп картофельный с колбасой	148 (22)	200	1,858	3,867	10,264	96	0,03	0,03	0,48	0,01	1,65	13,57	26,85	6,43	0,39	25,62	0,00	0,00	0,61
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Индейка в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29
5	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,00	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
8	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
9	Вафли	(7)	25	0,676	0,658	19,383	86	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:			27,178	26,001	127,705	854	0,30	0,28	56,09	25,15	4,27	81,47	339,92	69,79	5,51	334,09	0,02	0,01	5,15
	Итого за день:			54,246	43,369	197,238	1396	0,43	0,39	65,22	32,09	6,82	386,33	730,39	134,89	11,31	709,81	0,05	0,02	15,32
	5 день																			
	1 прием пищи																			
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
5	Пряники	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	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:			19,741	11,587	75,524	485	0,21	0,24	10,53	17,89	1,35	84,47	210,48	65,11	4,27	200,80	0,02	0,00	4,66
	2 прием пищи																			
1	Салат из свеклы с сыром м/р	31 (30)	60	2,579	5,108	3,721	71	0,01	0,01	2,01	0,02	1,39	108,03	72,69	14,38	0,67	71,86	0,01	0,00	1,34
2	Суп лапша домашняя с куриной грудкой	Акт (7)	200/10	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Плов из свинины	403 (12)	200	11,985	27,127	38,903	448	0,32	0,36	0,59	0,00	3,13	26,38	195,62	48,26	1,82	186,62	0,01	0,00	3,79
5	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11
6	Батон пшеничный с отрубями	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			21,780	39,696	83,891	780	0,55	0,59	83,46	8,68	5,13	218,78	385,70	105,50	3,99	375,67	0,03	0,01	7,72
	Итого за день:			41,520	51,283	159,415	1265	0,77	0,83	93,99	26,58	6,48	303,24	596,18	170,61	8,26	576,47	0,05	0,01	12,38
	6 день																			
	1 прием пищи																			
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451	67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00

4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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	0,00
5	Фрукты	(12)	160	0,541	0,602	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48	
	Итого:			15,856	20,965	66,142	517	0,21	0,21	18,85	71,25	2,29	377,06	298,78	55,05	5,03	298,24	0,03	0,01	6,09	
	2 прием пищи																				
1	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64	
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04	
3	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44	
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
5	Колбаска рыбная (окунь морской)	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91	
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69	
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46	
8	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06	
9	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	50	2,454	6,873	25,071	172	0,03	0,04	0,03	2,06	2,81	9,98	26,07	4,77	0,49	24,87	0,00	0,00	0,61	
	Итого:			25,120	32,029	108,740	824	0,53	0,58	8,75	19,66	7,85	112,91	510,60	208,14	8,89	488,48	0,04	0,01	10,87	
	Итого за день:			40,976	52,993	174,882	1340	0,74	0,79	27,59	90,90	10,14	489,96	809,37	263,18	13,92	786,72	0,06	0,02	16,96	
	2 неделя																				
	1 день																				
	1 прием пищи																				
1	Плов из говядины	443 (22)	200	15,848	18,302	38,377	382	0,11	0,06	1,35	0,32	3,35	28,75	241,61	51,55	2,87	241,61	0,01	0,00	4,25	
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05	
3	Батон нарезной	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	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	
4	Фрукты	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60	
	Итого:			18,818	19,706	68,560	527	0,15	0,06	12,51	0,32	4,17	73,84	282,13	80,11	8,25	281,74	0,02	0,01	4,91	
	2 прием пищи																				
1	Огурцы соленные порциями	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60	
2	Уха ростовская (из форели)	295 (27)	200	7,032	4,522	11,756	116	0,07	0,08	6,72	14,40	0,17	16,00	50,50	21,19	0,98	48,18	0,00	0,00	0,90	
3	Котлеты домашние	476 (13)	90	11,595	15,328	10,834	228	0,21	0,18	1,13	0,18	0,79	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55	
4	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,00	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06	
5	Соус красный основной	528 (12)	30	0,212	0,974	1,717	16	0,00	0,00	0,07	1,44	0,28	2,29	3,65	1,65	0,04	3,48	0,00	0,00	0,08	
6	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15	
7	Хлеб дарницкий	(12)	25	1,311	0,227	10,222	48	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	5,06	23,05	5,44	0,67	21,99	0,00	0,00	0,66	
8	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06	
	Итого:			27,327	25,602	108,350	773	0,45	0,34	14,67	37,10	2,19	90,09	364,62	93,17	7,11	359,17	0,03	0,01	8,06	
	Итого за день:			46,145	45,308	176,910	1300	0,60	0,41	27,18	37,41	6,36	163,93	646,75	173,28	15,36	640,91	0,04	0,01	12,96	
	2 день																				
	1 прием пищи																				
1	Тефтели мясные с хлебом	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99	
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,188	19,203	125	0,12	0,13	10,36	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55	
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02	
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06	

5	Йогурт в инд уп	698 (22)	90	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50
	Итого:			13,442	21,709	61,069	493	0,33	0,29	13,52	52,88	3,50	302,67	404,88	90,77	4,37	397,11	0,03	0,01	9,12
	2 прием пищи																			
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	60	0,577	1,801	6,346	44	0,01	0,01	5,96	0,00	0,87	21,38	20,21	10,82	1,02	20,21	0,00	0,00	0,48
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина по-строгановски	387 (12)	100	12,437	18,251	4,055	230	0,06	0,02	1,11	16,22	2,62	22,13	157,46	20,43	2,15	157,46	0,01	0,00	2,56
5	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
6	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
9	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
	Итого:			24,449	32,018	115,518	848	0,37	0,34	38,34	41,09	4,29	123,03	442,33	116,25	10,88	436,75	0,03	0,01	9,33
	Итого за день:			37,891	53,726	176,587	1341	0,71	0,63	51,86	93,96	7,79	425,70	847,21	207,01	15,24	833,86	0,07	0,02	18,45
	3 день																			
	1 прием пищи																			
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Гуляш из свинины	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
	Итого:			16,060	28,934	58,347	558	0,43	0,47	3,46	21,00	2,54	51,99	221,77	47,93	4,00	214,03	0,02	0,00	4,65
	2 прием пищи																			
1	Кукуруза консервированная	Т/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Биточки полтавские	(0)	90	9,799	11,223	12,410	190	0,13	0,13	0,00	0,09	0,63	13,59	142,63	26,72	2,42	136,07	0,01	0,00	2,95
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
8	Соус томатный	587 (22)	30	0,283	1,636	1,802	23	0,01	0,01	0,06	6,48	0,04	2,88	4,85	2,22	0,04	4,63	0,00	0,00	0,12
9	Напиток брусничный.	(7)	200	0,148	0,117	24,858	101	0,00	0,00	3,75	0,25	0,25	6,97	4,00	1,75	0,17	4,00	0,00	0,00	0,07
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
11	Хлеб пшеничный	(12)	15	0,906	0,124	6,420	30	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,62	20,62	6,13	0,51	19,67	0,00	0,00	0,53
12	Вафли	(7)	20	0,541	0,526	15,506	69	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:			25,633	25,019	131,068	852	0,47	0,48	13,02	22,46	3,16	88,13	489,83	188,00	9,81	470,82	0,03	0,01	10,35
	Итого за день:			41,693	53,952	189,415	1410	0,90	0,95	16,48	43,46	5,71	140,12	711,59	235,94	13,81	684,85	0,05	0,02	15,00

4 день																				
1 прием пищи																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771	174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	2,82
3	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,856	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Фрукты	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36
6	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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:				22,937	16,369	70,596	521	0,19	0,20	47,77	30,81	1,74	305,76	310,61	75,82	2,11	297,60	0,03	0,01	6,71
2 прием пищи																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	60	0,946	2,884	2,920	41	0,02	0,00	27,64	0,00	1,43	29,84	19,43	10,49	0,40	19,40	0,00	0,00	0,38
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
5	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
6	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
7	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
8	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	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
10	Печенье	(0)	30	1,825	3,158	15,906	99	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:				28,797	29,249	109,338	816	0,16	0,05	31,73	18,00	3,04	75,49	102,95	39,04	1,92	99,17	0,01	0,00	1,91
Итого за день:				51,734	45,618	179,934	1337	0,34	0,25	79,50	48,81	4,78	381,25	413,55	114,86	4,03	396,77	0,03	0,01	8,61
5 день																				
1 прием пищи																				
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко сгущенное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	368 (30)	180	0,608	0,508	17,724	78	0,04	0,00	9,00	0,00	0,72	34,20	28,80	21,60	4,14	28,80	0,00	0,00	0,54
Итого:				24,628	15,763	63,505	494	0,14	0,10	9,92	22,58	1,45	336,44	397,69	69,81	6,12	397,36	0,03	0,01	10,27
2 прием пищи																				
1	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Рагу из индейки	394 (12)	200	13,974	23,116	23,249	357	0,21	0,33	29,22	6,90	3,88	26,41	227,65	48,24	2,32	234,54	0,01	0,00	1,56
6	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60

8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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	0,00
9	Сырная палочка	17 (9)	40	4,095	14,233	16,454	210	0,05	0,05	0,09	4,44	5,74	76,12	69,76	8,40	0,42	69,76	0,01	0,00	1,36	
	Итого:			25,183	45,009	86,443	852	0,38	0,49	43,12	14,38	11,61	131,99	406,38	86,60	4,60	411,88	0,02	0,01	5,11	
	Итого за день:			49,811	60,772	149,949	1346	0,51	0,59	53,04	36,97	13,05	468,42	804,07	156,40	10,72	809,24	0,06	0,02	15,38	
	6 день																				
	1 прием пищи																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70	
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	160	8,306	23,087	8,781	276	0,30	0,26	66,61	0,00	3,76	77,59	131,21	38,34	1,77	131,21	0,01	0,00	2,47	
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02	
4	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20	
5	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51	
	Итого:			12,547	33,248	55,085	570	0,43	0,38	86,47	0,01	8,17	132,05	231,76	78,74	7,95	230,33	0,02	0,01	4,91	
	2 прием пищи																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60	
2	Суп картофельный с рисом	138 (22)	200	1,372	1,691	12,170	69	0,06	0,07	5,28	5,76	0,12	14,14	44,79	17,60	0,64	42,73	0,00	0,00	0,81	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53	
5	Котлета "Рыбка" (окунь морской)	(7)	90	9,885	13,937	11,021	209	0,19	0,21	0,80	3,92	2,14	42,48	177,02	38,40	1,80	168,88	0,01	0,00	4,14	
6	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55	
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04	
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60	
9	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70	
10	Коржи молочные	102 (8)	45	2,680	4,559	29,550	170	0,05	0,05	0,06	23,95	0,45	12,72	30,95	4,90	0,40	30,91	0,00	0,00	0,72	
	Итого:			21,588	30,160	107,495	788	0,57	0,62	71,94	48,93	3,25	142,73	430,51	117,34	6,14	415,04	0,04	0,01	9,71	
	Итого за день:			34,134	63,408	162,580	1358	1,00	0,99	158,41	48,94	11,42	274,78	662,28	196,08	14,09	645,37	0,05	0,02	14,62	

Всего: 16092 : 12 = 1341 ккал

Всего: 537,818 : 12 = 44,818 грамм белка

Всего: 563,484 : 12 = 46,957 грамм жира

Всего: 2302,188 : 12 = 191,849 грамм углеводов

Всего: 8,12 : 12 = 0,68 мг витамина В1

Всего: 7,71 : 12 = 0,64 мг витамина В2

Всего: 944,74 : 12 = 78,73 мг витамина С

Всего: 573,03 : 12 = 47,75 мкг витамина А

Всего: 91,60 : 12 = 7,63 мг витамина Е

Всего: 3729,89 : 12 = 310,82 мг кальция

Всего: 8170,99 : 12 = 680,92 мг фосфора

Всего: 2241,88 : 12 = 186,82 мг магния

Всего: 144,93 : 12 = 12,08 мг железа

Всего: 7976,97 : 12 = 664,75 мг калия

Всего: 0,61 : 12 = 0,05 мг йода

Всего: 0,17 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 169,23 : 12 = 14,10 мг фтора

Технолог

Примечание:

57% от суточной потребности

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

7 - Техничко - технологическая карта

8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.

9 - Сборник №14

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, 1981 год

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7-11 лет

№	Наименование блюда	СРБ и ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
1 неделя																				
1 день																				
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61
2	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18
7	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
8	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	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
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
Итого:				24,473	26,455	100,876	739	0,10	0,08	14,22	35,11	1,51	82,87	121,79	36,62	2,60	118,40	0,01	0,00	2,57
2 день																				
1	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
2	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	200	13,859	15,819	18,608	272	0,15	0,12	10,20	0,19	2,48	27,91	200,52	42,65	2,95	191,30	0,01	0,00	3,36
5	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
7	Батон пшеничный с отрубями	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	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:				26,901	27,444	78,664	669	0,50	0,38	47,22	0,19	4,47	106,05	387,53	110,01	6,75	372,97	0,03	0,01	7,31
3 день																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
2	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Голень запеченая	439 (12)	90	18,004	20,767	0,077	259	0,10	0,00	2,28	2,30	1,73	22,03	184,08	22,04	1,51	184,08	0,01	0,00	3,45
6	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Напиток клюквенный	700 (22)	200	0,106	0,047	19,966	81	0,01	0,01	3,75	0,00	0,25	4,10	2,75	3,75	0,21	2,75	0,00	0,00	0,07
8	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
Итого:				28,079	34,415	79,069	738	0,43	0,35	22,80	20,60	3,48	112,96	422,47	99,59	6,07	414,37	0,03	0,01	8,66

4 день																				
1	Суп картофельный с колбасой	148 (22)	200	1,858	3,867	10,264	96	0,03	0,03	0,48	0,01	1,65	13,57	26,85	6,43	0,39	25,62	0,00	0,00	0,61
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Индейка в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29
4	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,00	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
5	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
7	Батон пшеничный с отрубями	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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:				24,435	25,769	85,104	670	0,19	0,21	53,69	25,15	4,17	56,29	241,97	39,98	3,48	240,16	0,01	0,00	2,92
5 день																				
1	Суп лапша домашняя с куриной грудкой	Акт (7)	250/10	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Плов из свинины	403 (12)	200	11,985	27,127	38,903	448	0,32	0,36	0,59	0,00	3,13	26,38	195,62	48,26	1,82	186,62	0,01	0,00	3,79
4	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11
5	Батон пшеничный с отрубями	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	0,75
Итого:				20,507	36,110	83,284	740	0,51	0,55	27,92	10,83	3,50	70,39	335,91	86,49	4,23	326,72	0,03	0,01	7,18
6 день																				
1	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная (окунь морской)	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,980	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб дарницкий	(12)	30	1,573	0,273	12,266	58	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	6,07	27,67	6,52	0,81	26,39	0,00	0,00	0,79
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	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:				24,514	26,020	84,660	671	0,49	0,52	8,71	17,60	5,04	99,76	470,96	197,63	8,19	450,66	0,03	0,01	9,99
2 неделя																				
1 день																				
1	Уха ростовская (из форели)	295 (27)	200	7,032	4,522	11,756	116	0,07	0,08	6,72	14,40	0,17	16,00	50,50	21,19	0,98	48,18	0,00	0,00	0,90
2	Котлеты домашние	476 (13)	90	11,595	15,328	10,834	228	0,21	0,18	1,13	0,18	0,79	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55
3	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,00	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Соус красный основной	528 (12)	30	0,212	0,974	1,717	16	0,00	0,00	0,07	1,44	0,28	2,29	3,65	1,65	0,04	3,48	0,00	0,00	0,08

5	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
6	Хлеб дарницкий	(12)	35	1,835	0,318	14,311	67	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	7,08	32,28	7,61	0,94	30,79	0,00	0,00	0,92
7	Батон пшеничный с отрубями	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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:				27,124	25,988	99,741	741	0,40	0,30	11,67	37,10	2,13	69,08	318,20	74,68	6,00	314,23	0,02	0,01	6,66
2 день																				
1	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина по-строгановски	387 (12)	100	12,437	18,251	4,055	230	0,06	0,02	1,11	16,22	2,62	22,13	157,46	20,43	2,15	157,46	0,01	0,00	2,56
4	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
5	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	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	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
Итого:				22,693	29,956	77,359	670	0,26	0,21	15,38	41,09	3,08	62,51	350,00	74,56	4,77	346,64	0,02	0,01	6,96
3 день																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
5	Биточки полтавские	(0)	90	9,799	11,223	12,410	190	0,13	0,13	0,00	0,09	0,63	13,59	142,63	26,72	2,42	136,07	0,01	0,00	2,95
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Соус томатный	587 (22)	30	0,283	1,636	1,802	23	0,01	0,01	0,06	6,48	0,04	2,88	4,85	2,22	0,04	4,63	0,00	0,00	0,12
8	Напиток брусничный.	(7)	200	0,148	0,117	24,858	101	0,00	0,00	3,75	0,25	0,25	6,97	4,00	1,75	0,17	4,00	0,00	0,00	0,07
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	15	0,894	0,360	0,671	9	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
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	0,837	0,155	6,740	32	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	3,45	15,90	3,75	0,47	15,90	0,00	0,00	0,45
Итого:				22,571	24,244	90,147	669	0,41	0,42	10,14	22,46	2,74	74,76	412,71	175,62	8,29	394,65	0,03	0,01	8,48
4 день																				
1	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
6	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
7	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
Итого:				27,776	24,211	102,629	740	0,19	0,08	5,02	18,00	1,99	56,30	123,21	40,18	2,49	118,61	0,01	0,00	2,46

5 день																				
1	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,97	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Рагу из индейки	394 (12)	200	13,974	23,116	23,249	357	0,21	0,33	29,22	6,90	3,88	26,41	227,65	48,24	2,32	234,54	0,01	0,00	1,56
6	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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:				23,673	31,515	82,117	707	0,36	0,47	43,03	9,94	5,86	61,62	363,12	84,45	4,95	368,63	0,02	0,00	4,50
6 день																				
1	Суп картофельный с рисом	138 (22)	200	1,372	1,691	12,170	69	0,06	0,07	5,28	5,76	0,12	14,14	44,79	17,80	0,64	42,73	0,00	0,00	0,81
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
4	Котлета "Рыбка" (окунь морской)	(7)	90	9,885	13,937	11,021	209	0,19	0,21	0,80	3,92	2,14	42,48	177,02	38,40	1,80	168,88	0,01	0,00	4,14
5	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
8	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
Итого:				21,081	25,978	96,869	706	0,56	0,61	68,89	24,98	2,75	127,73	437,58	117,67	6,81	421,20	0,04	0,01	9,82

Всего: 8460 : 12 = 705 ккал

Всего: 293,825 : 12 = 24,485 грамм белка

Всего: 302,112 : 12 = 25,176 грамм жира

Всего: 1192,524 : 12 = 99,377 грамм углеводов

Всего: 4,41 : 12 = 0,37 мг витамина В1

Всего: 4,18 : 12 = 0,35 мг витамина В2

Всего: 328,69 : 12 = 27,39 мг витамина С

Всего: 263,04 : 12 = 21,92 мкг витамина А

Всего: 40,73 : 12 = 3,39 мг витамина Е

Всего: 980,29 : 12 = 81,69 мг кальция

Всего: 3985,46 : 12 = 332,12 мг фосфора

Всего: 1137,47 : 12 = 94,79 мг магния

Всего: 64,64 : 12 = 5,39 мг железа

Всего: 3887,24 : 12 = 323,94 мг калия

Всего: 0,28 : 12 = 0,02 мг йода

Всего: 0,08 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 77,51 : 12 = 6,46 мг фтора

Технолог

Примечание:

30% от суточной нормы

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 7 - Техничко - технологическая карта
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, 1981 год

Итого:				6,878	6,220	42,659	254	0,05	0,05	0,00	0,00	1,72	7,61	29,05	5,26	0,43	29,05	0,00	0,00	0,68
5 день																				
1	Ватрушка королевская	(7)	60	4,304	7,536	14,720	144	0,02	0,02	0,05	22,62	0,23	37,85	55,13	6,06	0,23				
2	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	52,59	0,00	0,00	1,47
Итого:				4,463	7,536	23,462	180	0,02	0,02	0,09	22,62	0,23	42,47	62,30	9,88	0,97	6,85	0,00	0,00	0,02

Всего: 2630 : 10 = 263 ккал

Всего: 57,676 : 10 = 5,768 грамм белка

Всего: 82,811 : 10 = 8,281 грамм жира

Всего: 413,526 : 10 = 41,353 грамм углеводов

Всего: 0,71 : 10 = 0,07 мг витамина В1

Всего: 0,72 : 10 = 0,07 мг витамина В2

Всего: 39,61 : 10 = 3,96 мг витамина С

Всего: 77,30 : 10 = 7,73 мкг витамина А

Всего: 24,30 : 10 = 2,43 мг витамина Е

Всего: 929,45 : 10 = 92,95 мг кальция

Всего: 940,30 : 10 = 94,03 мг фосфора

Всего: 168,35 : 10 = 16,83 мг магния

Всего: 12,09 : 10 = 1,21 мг железа

Всего: 928,00 : 10 = 92,80 мг калия

Всего: 0,08 : 10 = 0,01 мг йода

Всего: 0,02 : 10 = 0,00 мг селена

Всего: 20,08 : 10 = 2,01 мг фтора

Технолог

Примечание:

7 - Техничко - технологическая карта

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

17 - Приказ управл.общ.питания Тюменского облисп №51

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

25 - Сб. рецептур на торты,пирожные,кексы,рулеты,печенье, и сдобн. бул. изделия 2000 г.