


СОГЛАСОВАНО:

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


Горкавенко Н.В.


«20»  2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Самотлор»


Сенчук Е.Г.


«20»  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 ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше (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	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)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
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:				22,859	20,282	65,640	537	0,37	0,37	38,44	27,31	1,23	75,66	395,78	182,12	8,05	378,37	0,03	0,01	7,48
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	0,38	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
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)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07
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)	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
11	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:				29,027	31,368	115,395	860	0,12	0,10	34,73	35,11	2,19	122,07	124,28	53,66	5,33	120,52	0,01	0,00	2,74
Итого за день:				51,886	51,651	181,036	1397	0,49	0,47	73,17	62,42	3,42	197,74	520,07	235,78	13,37	498,89	0,03	0,01	10,22
2 день																				
1 прием пищи																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	250	6,052	9,432	41,369	275	0,07	0,08	0,66	38,31	0,52	146,09	129,89	21,44	0,51	123,92	0,01	0,00	2,95
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:				12,296	23,480	85,286	602	0,12	0,13	16,82	38,31	0,83	177,18	154,91	39,50	4,59	148,55	0,01	0,00	3,46
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)	250	14,406	17,160	23,261	305	0,17	0,16	12,75	0,19	3,03	33,33	218,34	49,53	3,22	208,30	0,01	0,00	3,68
6	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	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)	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)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
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:			30,819	34,631	126,311	940	0,62	0,49	77,41	0,19	6,46	157,46	497,25	148,28	9,26	478,99	0,04	0,01	9,90
	Итого за день:			43,115	58,110	211,597	1542	0,74	0,62	94,23	38,50	7,29	334,64	652,16	187,78	13,85	627,54	0,05	0,01	13,35
	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)	100	12,588	17,294	11,636	253	0,14	0,11	1,16	0,24	2,57	22,94	183,64	30,74	3,00	183,64	0,01	0,00	3,45
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
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)	40	2,383	0,980	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:			23,294	25,978	68,222	600	0,29	0,25	3,68	37,44	3,59	153,11	327,00	58,41	4,36	323,40	0,02	0,01	6,88
	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)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87
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)	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	Голень запеченая	439 (12)	100	20,004	23,075	0,086	288	0,11	0,00	2,54	2,55	1,93	24,48	204,54	24,49	1,68	204,54	0,01	0,00	3,84
7	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
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)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
10	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
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:			34,219	39,760	112,509	945	0,53	0,46	209,49	26,91	4,45	182,00	564,44	145,03	8,48	554,43	0,04	0,01	11,97
	Итого за день:			57,514	65,738	180,732	1545	0,82	0,72	213,18	64,35	8,04	335,11	891,45	203,44	12,84	877,83	0,07	0,02	18,85
	4 день																			
	1 прием пищи																			
1	Запеканка творожная	(7)	180	26,884	18,993	39,559	437	0,10	0,11	0,32	8,33	2,27	247,06	374,58	42,88	1,84	357,36	0,03	0,01	10,15
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 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:			32,182	20,552	81,557	640	0,15	0,13	9,28	8,33	2,94	377,74	475,79	75,64	6,13	458,18	0,04	0,01	12,46

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)	250	2,323	4,833	12,829	117	0,03	0,04	0,60	0,01	2,06	16,96	33,57	8,03	0,48	32,02	0,00	0,00	0,76
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)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,00	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
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)	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	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
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:			26,278	27,436	119,805	830	0,28	0,23	56,21	29,35	4,85	76,62	307,18	59,87	4,48	302,31	0,02	0,00	4,21
	Итого за день:			58,460	47,987	201,162	1470	0,43	0,37	65,50	37,68	7,79	454,36	782,98	135,51	10,60	760,49	0,06	0,02	16,67
5 день																				
1 прием пищи																				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87
2	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
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)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
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:			22,028	13,070	82,813	537	0,25	0,28	12,62	21,24	1,51	96,75	241,28	74,68	4,77	230,19	0,02	0,01	5,33
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)	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
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)	250	12,788	28,330	46,921	494	0,34	0,37	0,70	0,00	3,65	30,79	214,65	55,84	1,95	204,78	0,01	0,00	4,20
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:			23,509	42,444	94,545	854	0,60	0,64	87,04	10,85	5,71	229,58	426,64	118,71	4,42	415,74	0,03	0,01	8,62
	Итого за день:			45,537	55,514	177,358	1391	0,85	0,91	99,66	32,09	7,22	326,33	667,92	193,38	9,19	645,92	0,05	0,01	13,96
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)	250	12,498	18,045	49,326	410	0,13	0,13	0,17	64,05	1,35	279,82	220,61	26,12	1,47	220,61	0,02	0,00	4,12
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)	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)	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:			17,164	24,094	75,113	586	0,24	0,24	18,88	84,06	2,56	433,02	342,90	60,27	5,32	342,36	0,03	0,01	6,92
	2 прием пищи																			
1	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79
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)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
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)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,16	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
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:			27,270	35,346	114,444	885	0,50	0,64	10,53	22,40	8,56	120,52	560,55	236,04	9,70	536,14	0,04	0,01	11,85
	Итого за день:			44,434	59,440	189,557	1471	0,83	0,88	29,41	106,45	11,12	553,54	903,45	296,32	15,03	878,50	0,07	0,02	18,77
	2 неделя																			
	1 день																			
	1 прием пищи																			
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	250	6,916	7,842	45,289	279	0,14	0,15	0,60	28,88	0,21	136,20	187,72	47,29	1,09	179,08	0,02	0,00	4,62
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:			16,501	18,067	77,318	538	0,24	0,25	20,04	48,92	0,65	485,09	417,52	88,49	5,30	408,88	0,04	0,01	9,16
	2 прием пищи																			
1	Огурцы соленые порциями	1/24 (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)	250	8,791	5,652	14,694	145	0,09	0,10	8,40	18,00	0,21	20,00	63,13	26,49	1,23	60,22	0,01	0,00	1,12
3	Котлеты домашние	476 (13)	100	12,884	17,031	12,037	253	0,23	0,20	1,25	0,20	0,87	23,49	197,84	32,75	3,07	197,84	0,01	0,00	3,95
4	Спагетти отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,00	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
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)	20	1,048	0,182	8,178	39	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,05	18,44	4,35	0,54	17,60	0,00	0,00	0,53
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:			31,070	29,230	117,330	857	0,50	0,38	16,48	44,92	2,49	97,95	401,66	102,31	7,69	395,85	0,03	0,01	8,75
	Итого за день:			47,570	47,297	194,648	1395	0,74	0,64	36,52	93,84	3,13	583,03	819,18	190,80	12,99	804,73	0,07	0,02	17,91
	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)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07
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)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76	
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:			15,519	23,263	76,030	576	0,40	0,37	16,98	57,98	3,55	320,99	460,30	108,42	5,39	449,97	0,04	0,01	10,34	
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)	250	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	
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)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76	
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)	25	1,394	0,258	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,77	26,50	0,00	0,00	0,75	
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:			25,432	34,358	120,633	893	0,40	0,36	41,81	46,49	4,40	128,23	468,09	124,08	10,95	461,86	0,03	0,01	9,82	
Итого за день:			40,951	57,622	196,663	1469	0,80	0,73	58,79	104,47	7,94	449,22	928,39	232,49	16,34	911,83	0,07	0,02	20,17	
3 день																				
1 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 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 Макароны изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27	
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:			17,221	29,802	65,716	600	0,45	0,49	4,96	25,20	2,74	61,41	238,21	53,78	4,35	230,47	0,02	0,01	5,16	
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)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87	
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)	100	10,888	12,470	13,789	211	0,15	0,14	0,00	0,10	0,70	15,10	158,48	29,69	2,69	151,19	0,01	0,00	3,27	
7 Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43	
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)	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	
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:			28,705	28,059	143,726	942	0,54	0,56	14,50	24,99	3,65	99,86	557,25	221,22	11,24	535,14	0,04	0,01	11,77	

	Итого за день:			45,926	57,861	209,442	1542	0,99	1,05	19,46	50,19	6,38	161,27	795,46	275,00	15,59	765,61	0,06	0,02	16,93
	4 день																			
	1 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	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	100	15,408	8,771	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,61	147,12	25,25	1,35	140,36	0,01	0,00	3,14
3	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
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	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:			24,124	17,300	88,053	604	0,24	0,25	49,29	34,34	1,95	337,63	381,34	97,46	3,37	365,41	0,03	0,01	8,49
	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	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)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07
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	3,156	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:			53,933	53,556	125,426	939	0,19	0,06	32,65	18,00	3,42	83,95	121,94	45,82	2,28	117,31	0,01	0,00	2,26
	Итого за день:			57,957	50,852	213,479	1543	0,43	0,31	81,94	52,34	5,33	421,69	503,28	143,29	5,65	482,72	0,04	0,01	10,75
	5 день																			
	1 прием пищи																			
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	180	23,492	17,088	22,752	339	0,10	0,10	0,70	27,10	0,80	243,02	351,62	41,01	1,42	351,62	0,03	0,01	9,49
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:			25,543	18,611	67,297	551	0,15	0,12	10,04	27,10	1,58	376,94	456,29	76,64	6,36	455,96	0,04	0,01	11,85
	2 прием пищи																			
1	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	250	1,931	5,062	16,180	118	0,11	0,11	16,75	0,00	2,40	17,65	71,86	25,88	0,97	71,86	0,01	0,00	1,35
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)	250	14,809	24,708	30,840	405	0,27	0,39	38,96	6,90	4,60	32,16	256,91	59,53	2,77	263,81	0,01	0,00	2,07
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)	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)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
Итого:				24,952	33,401	110,086	841	0,50	0,61	56,12	9,94	7,06	85,15	470,19	120,11	7,14	472,53	0,03	0,01	6,88
Итого за день:				53,496	52,012	177,383	1392	0,65	0,73	66,16	37,04	8,63	462,09	926,48	196,75	13,50	928,49	0,07	0,02	18,73
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)	200	10,382	28,859	10,977	345	0,38	0,32	83,26	0,00	4,70	96,99	164,01	47,92	2,21	164,01	0,01	0,00	3,09
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)	30	1,797	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
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:				14,180	39,326	40,649	573	0,46	0,40	103,12	0,01	9,11	142,24	222,16	78,32	7,15	220,74	0,02	0,00	4,32
2 прием пищи																				
1	Огурцы соленые порциями	1/24 (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	133 (22)	250	1,715	2,113	15,212	87	0,08	0,08	6,60	7,20	0,15	17,68	55,99	22,00	0,81	53,41	0,00	0,00	1,01
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	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)	100	10,933	15,486	12,246	232	0,21	0,24	0,89	4,36	2,38	47,20	196,68	42,67	2,00	187,64	0,02	0,00	4,60
6	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
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)	25	1,394	0,258	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
9	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
10	Коржи молочные	102 (8)	40	2,680	4,568	29,550	170	0,05	0,05	0,00	23,95	0,45	12,72	30,95	4,90	0,40	30,91	0,00	0,00	0,72
Итого:				24,735	33,141	124,270	894	0,66	0,71	75,43	53,87	3,55	164,05	504,05	139,07	7,37	485,44	0,04	0,01	11,37
Итого за день:				38,915	72,467	164,918	1468	1,12	1,11	178,55	53,88	12,65	306,29	726,22	217,40	14,52	706,18	0,06	0,02	15,69

Всего: 17624 : 12 = 1469 ккал

Всего: 585,761 : 12 = 48,813 грамм белка

Всего: 604,560 : 12 = 50,380 грамм жира

Всего: 2501,976 : 12 = 208,498 грамм углеводов

Всего: 8,90 : 12 = 0,74 мг витамина В1

Всего: 8,53 : 12 = 0,71 мг витамина В2

Всего: 1016,56 : 12 = 84,71 мг витамина С

Всего: 733,25 : 12 = 61,10 мкг витамина А

Всего: 89,01 : 12 = 7,42 мг витамина Е

Всего: 4585,21 : 12 = 382,10 мг кальция

Всего: 9117,02 : 12 = 759,75 мг фосфора

Всего: 2507,94 : 12 = 208,99 мг магния

Всего: 153,47 : 12 = 12,79 мг железа

Всего: 8888,73 : 12 = 740,73 мг калия

Всего: 0,69 : 12 = 0,06 мг йода

Всего: 0,20 : 12 = 0,02 мг селена

Всего: 191,99 : 12 = 16,00 мг фтора

Технолог

54% от суточной потребности

Примечание:

- 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.
- 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 12 лет и старше (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)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
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:				22,859	20,282	65,640	537	0,37	0,37	38,44	27,31	1,23	75,66	395,78	182,12	8,05	378,37	0,03	0,01	7,48
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	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
3	Говядина отварная(на суп)10г.	(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)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07
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)	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
11	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:				29,027	31,368	115,395	860	0,12	0,10	34,73	35,11	2,19	122,07	124,28	53,66	5,33	120,52	0,01	0,00	2,74
Итого за день:				51,886	51,651	181,036	1397	0,49	0,47	73,17	62,42	3,42	197,74	520,07	235,78	13,37	498,89	0,03	0,01	10,22
2 день																				
1 прием пищи																				
1	Плов из свинины	403 (12)	250	12,788	28,330	46,921	494	0,34	0,37	0,70	0,00	3,65	30,79	214,65	55,84	1,95	204,78	0,01	0,00	4,20
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)	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
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:				14,695	29,374	70,794	606	0,38	0,42	16,86	0,00	3,96	61,87	239,67	73,90	6,03	229,40	0,02	0,00	4,70
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

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:			17,164	24,094	75,113	586	0,24	0,24	18,88	84,06	2,56	433,02	342,90	60,27	5,32	342,36	0,03	0,01	6,92	
	2 прием пищи																				
1	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79	
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)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35	
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43	
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)	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	
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:			27,270	35,346	114,444	885	0,60	0,64	10,53	22,40	8,56	120,52	560,55	236,04	9,70	536,14	0,04	0,01	11,85	
	Итого за день:			44,434	59,440	189,557	1471	0,83	0,88	29,41	106,45	11,12	553,54	903,45	296,32	15,03	878,50	0,07	0,02	18,77	
	2 неделя																				
	1 день																				
	1 прием пищи																				
1	Плов из говядины	403 (12)	250	15,681	17,952	43,536	398	0,09	0,06	0,66	0,19	3,47	18,94	227,63	51,19	2,57	217,16	0,01	0,00	4,08	
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	4,08	
3	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	0,05	
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:			18,055	19,116	73,272	537	0,13	0,06	11,82	0,19	4,29	64,03	268,15	79,75	7,95	257,29	0,02	0,00	4,74	
	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	Уха ростовская (из форели)	295 (27)	250	8,791	5,652	14,694	145	0,09	0,10	8,40	18,00	0,21	20,00	63,13	26,49	1,23	60,22	0,01	0,00	1,12	
3	Котлеты домашние	476 (13)	100	12,884	17,031	12,037	253	0,23	0,20	1,25	0,20	0,87	23,49	197,84	32,75	3,07	197,84	0,01	0,00	3,95	
4	Спагетти отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,00	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27	
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)	20	1,048	0,182	8,178	39	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,05	18,44	4,35	0,54	17,60	0,00	0,00	0,53	
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:			31,070	29,230	117,330	857	0,50	0,38	16,48	44,92	2,49	97,95	401,66	102,31	7,69	395,85	0,03	0,01	8,75	
	Итого за день:			49,124	48,346	190,602	1394	0,63	0,44	28,30	45,11	6,77	161,97	669,81	182,05	15,64	653,14	0,05	0,01	13,49	
	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)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07	
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)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76	
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:			15,519	23,263	76,030	576	0,40	0,37	16,98	57,98	3,55	320,99	460,30	108,42	5,39	449,97	0,04	0,01	10,34	

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)	250	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
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)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
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)	25	1,394	0,258	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,77	26,50	0,00	0,00	0,75
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:				25,432	34,358	120,633	893	0,40	0,36	41,81	46,49	4,40	128,23	468,09	124,08	10,95	461,86	0,03	0,01	9,82
Итого за день:				40,951	57,622	196,663	1469	0,80	0,73	58,79	104,47	7,94	449,22	928,39	232,49	16,34	911,83	0,07	0,02	20,17
3 день																				
1 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	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)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
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:				17,221	29,802	65,716	600	0,45	0,49	4,96	25,20	2,74	61,41	238,21	53,78	4,35	230,47	0,02	0,01	5,16
2 прием пищи																				
1	Кукуруза консервированная порциями	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)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87
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)	100	10,888	12,470	13,789	211	0,15	0,14	0,00	0,10	0,70	15,10	158,48	29,69	2,69	151,19	0,01	0,00	3,27
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
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)	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
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:				28,705	28,059	143,726	942	0,54	0,56	14,50	24,99	3,65	99,86	557,25	221,22	11,24	535,14	0,04	0,01	11,77
Итого за день:				45,926	57,861	209,442	1542	0,99	1,05	19,46	50,19	6,38	161,27	795,46	275,00	15,59	765,61	0,06	0,02	16,93
4 день																				
1 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	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	100	15,408	8,771	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,61	147,12	25,25	1,35	140,36	0,01	0,00	3,14
3	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
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	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
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:			24,124	17,300	88,053	604	0,24	0,25	49,29	34,34	1,95	337,63	381,34	97,46	3,37	365,41	0,03	0,01	8,49
	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	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)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07
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:			33,833	33,558	125,426	939	0,19	0,06	32,65	18,00	3,42	83,95	121,94	45,82	2,28	117,31	0,01	0,00	2,26
	Итого за день:			57,957	50,858	213,479	1543	0,43	0,31	81,94	52,34	5,38	421,59	503,28	143,29	5,65	482,72	0,04	0,01	10,75
	5 день																			
	1 прием пищи																			
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	180	23,492	17,088	22,752	339	0,10	0,10	0,70	27,10	0,80	243,02	351,62	41,01	1,42	351,62	0,03	0,01	9,49
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:			28,543	18,611	67,297	551	0,15	0,12	10,04	27,10	1,58	376,94	456,29	76,64	6,36	455,96	0,04	0,01	11,85
	2 прием пищи																			
1	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	250	1,931	5,062	16,180	118	0,11	0,11	16,75	0,00	2,40	17,65	71,86	25,88	0,97	71,86	0,01	0,00	1,35
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)	250	14,809	24,708	30,840	405	0,27	0,39	38,96	6,90	4,60	32,16	256,91	59,53	2,77	263,81	0,01	0,00	2,07
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)	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)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			24,952	33,401	110,086	841	0,50	0,61	56,12	9,94	7,06	85,15	470,19	120,11	7,14	472,53	0,03	0,01	6,88

Итого за день:			53,496	52,012	177,383	1392	0,65	0,73	66,16	37,04	8,63	462,09	926,48	196,75	13,50	928,49	0,07	0,02	18,73	
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)	200	10,382	28,859	10,977	345	0,38	0,32	83,26	0,00	4,70	96,99	164,01	47,92	2,21	164,01	0,01	0,00	3,09
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)	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
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:				14,180	39,326	40,649	573	0,46	0,40	103,12	0,01	9,11	142,24	222,16	78,32	7,15	220,74	0,02	0,00	4,32
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)	250	1,715	2,113	15,212	87	0,08	0,08	6,60	7,20	0,15	17,68	55,99	22,00	0,81	53,41	0,00	0,00	1,01
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	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)	100	10,983	15,486	12,246	232	0,21	0,24	0,89	4,36	2,38	47,20	196,68	42,67	2,00	187,64	0,02	0,00	4,60
6	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
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)	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
9	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
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	30,96	4,90	0,40	30,91	0,00	0,00	0,72
Итого:				24,735	33,141	124,270	894	0,66	0,71	75,43	53,87	3,55	164,05	504,05	139,07	7,37	485,44	0,04	0,01	11,37
Итого за день:				38,915	72,467	164,918	1468	1,12	1,11	178,55	53,88	12,66	306,29	726,22	217,40	14,52	706,18	0,06	0,02	15,69

Всего: 17628 : 12 = 1469 ккал

Всего: 589,714 : 12 = 49,143 грамм белка

Всего: 611,496 : 12 = 50,958 грамм жира

Всего: 2471,436 : 12 = 205,953 грамм углеводов

Всего: 9,05 : 12 = 0,75 мг витамина В1

Всего: 8,63 : 12 = 0,72 мг витамина В2

Всего: 1008,38 : 12 = 84,03 мг витамина С

Всего: 646,21 : 12 = 53,85 мкг витамина А

Всего: 95,78 : 12 = 7,98 мг витамина Е

Всего: 4048,85 : 12 = 337,40 мг кальция

Всего: 9052,41 : 12 = 754,37 мг фосфора

Всего: 2533,59 : 12 = 211,13 мг магния

Всего: 157,56 : 12 = 13,13 мг железа

Всего: 8818,00 : 12 = 734,83 мг калия

Всего: 0,68 : 12 = 0,06 мг йода

Всего: 0,19 : 12 = 0,02 мг селена

Всего: 188,81 : 12 = 15,73 мг фтора

Технолог

Примечание:

54% 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.
- 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 АЛЬТЕРНАТИВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше

№	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 вариант																				
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)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
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	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68
Итого:				25,266	27,606	84,227	686	0,37	0,36	0,44	27,31	4,86	47,94	408,21	176,59	8,37	390,79	0,03	0,01	7,86
2 вариант																				
1	Пельмени отварные	(12)	230	18,876	15,599	58,576	450	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,11	2,26	0,66	0,09	2,26	0,00	0,00	0,06
2	Масло сливочное	(0)	10	0,103	5,997	0,148	55	0,00	0,00	0,00	24,00	0,08	2,11	2,61	0,00	0,02	2,49	0,00	0,00	0,05
3	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
4	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
5	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
6	Хлеб дарницкий	(12)	40	2,097	0,364	16,355	77	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	8,10	36,89	8,70	1,08	35,19	0,00	0,00	1,06
Итого:				24,637	25,688	103,540	744	0,04	0,04	3,78	36,08	0,20	46,77	59,88	17,43	1,64	57,57	0,00	0,00	1,50
2 день																				
1 вариант																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	50	0,929	0,188	7,027	34	0,01	0,01	2,40	0,00	0,35	2,50	25,00	0,00	0,20	25,00	0,00	0,00	0,50
2	Плов из свинины	403 (12)	210	11,826	26,410	37,147	434	0,32	0,36	0,56	0,00	2,83	15,30	189,52	46,21	1,70	180,81	0,01	0,00	3,66
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)	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
5	Пирог манный	8 (9)	60	3,674	6,565	29,786	193	0,05	0,05	0,05	13,23	2,08	22,27	49,13	6,83	0,59	49,13	0,00	0,00	1,14
Итого:				18,723	34,003	84,450	719	0,39	0,42	4,17	13,23	5,27	47,16	272,16	57,59	3,27	263,06	0,02	0,01	5,35
2 вариант																				
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	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	250	14,406	17,160	23,261	305	0,17	0,16	12,75	0,19	3,03	33,33	218,34	49,53	3,22	208,30	0,01	0,00	3,68
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)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
5	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
6	Пирог манный	8 (9)	60	3,674	6,565	29,786	193	0,05	0,05	0,05	13,23	2,08	22,27	49,13	6,83	0,59	49,13	0,00	0,00	1,14
Итого:				23,591	24,567	99,998	715	0,34	0,33	15,84	13,42	5,17	97,08	393,31	96,99	7,68	380,09	0,03	0,01	8,22
3 день																				
1 вариант																				
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)	100	12,588	17,294	11,636	253	0,14	0,11	1,16	0,24	2,57	22,94	183,64	30,74	3,00	183,64	0,01	0,00	3,45

3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	170	5,430	4,760	38,995	221	0,10	0,10	0,00	23,80	0,93	14,27	52,38	9,35	0,95	52,38	0,00	0,00	1,20
4	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
5	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:			22,479	36,364	81,521	743	0,30	0,26	12,85	28,49	9,34	126,73	318,82	57,32	4,79	318,66	0,02	0,01	6,52
	2 вариант																			
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	Голень запеченая	439 (12)	100	20,004	23,075	0,086	288	0,11	0,00	2,54	2,55	1,93	24,48	204,54	24,49	1,68	204,54	0,01	0,00	3,84
3	Пюре картофельное	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07
4	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
5	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
6	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
	Итого:			29,328	29,660	89,289	741	0,38	0,29	23,00	22,95	2,79	101,34	444,79	91,70	6,10	437,44	0,03	0,01	9,17
	Итого за день:			51,807	66,024	170,810	1485	0,68	0,56	35,85	51,44	12,13	228,07	763,61	149,01	10,88	756,10	0,06	0,02	15,68
	4 день																			
	1 вариант																			
1	Запеканка творожная	(7)	180	26,884	18,993	39,559	437	0,10	0,11	0,32	8,33	2,27	247,06	374,58	42,88	1,84	357,36	0,03	0,01	10,15
2	Молоко сгущенное	(12)	35	2,218	0,066	19,005	85	0,02	0,02	0,35	0,00	0,07	110,95	80,15	11,90	0,07	80,15	0,01	0,00	2,10
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)	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
5	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	8,474	13,905	28,564	273	0,16	0,16	0,00	0,01	1,67	28,27	118,76	16,63	1,46	118,76	0,01	0,00	4,43
	Итого:			39,870	33,803	97,618	854	0,29	0,30	1,83	8,34	4,03	393,37	582,00	75,97	4,15	564,39	0,05	0,02	16,74
	2 вариант																			
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	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
3	Спагетти отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
4	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
5	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
6	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	8,474	13,905	28,564	273	0,16	0,16	0,00	0,01	1,67	28,27	118,76	16,63	1,46	118,76	0,01	0,00	4,43
	Итого:			29,691	38,989	95,755	853	0,33	0,41	80,44	29,35	5,80	92,98	329,53	54,10	4,14	328,98	0,02	0,01	6,40
	Итого за день:			69,561	72,792	193,374	1707	0,62	0,71	82,27	37,69	9,82	486,34	911,54	130,08	8,29	893,37	0,07	0,02	23,14
	5 день																			
	1 вариант																			
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	50	0,929	0,188	7,027	34	0,01	0,01	2,40	0,00	0,35	2,50	25,00	0,00	0,20	25,00	0,00	0,00	0,50
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87
3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	"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

5	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
6	Булочка сахарная	(17)	70	4,174	4,365	39,078	212	0,08	0,08	0,00	0,00	2,41	10,65	40,68	7,36	0,60	40,68	0,00	0,00	0,95
	Итого:			25,448	15,968	108,091	678	0,33	0,36	15,02	21,24	4,27	108,36	300,08	79,99	5,40	289,30	0,03	0,01	6,61
	2 вариант																			
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	Плов из свинины	403 (12)	230	12,168	27,013	40,862	455	0,33	0,36	0,62	0,00	3,09	26,64	199,98	49,89	1,85	190,79	0,01	0,00	3,88
3	Напиток из черной смородины	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
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	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
	Итого:			17,268	27,874	90,929	684	0,43	0,48	13,22	0,00	3,21	65,37	312,06	86,29	4,95	300,81	0,02	0,01	7,14
	Итого за день:			42,717	43,842	199,020	1362	0,76	0,83	28,23	21,24	7,49	173,74	612,14	166,28	10,35	590,12	0,05	0,01	13,75
	6 день																			
	1 вариант																			
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	60	0,966	3,920	4,903	59	0,03	0,03	2,81	0,01	1,77	15,03	29,38	11,50	0,45	28,30	0,00	0,00	0,64
2	Сосиски отварные	413 (22)	50	4,647	11,233	0,191	120	0,10	0,10	0,00	0,00	0,20	17,50	79,50	10,00	0,90	79,50	0,01	0,00	3,50
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	190	5,705	4,682	39,661	224	0,08	0,09	0,00	15,96	0,83	30,65	54,28	10,07	1,05	51,78	0,00	0,00	1,27
4	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
5	Батон нарезной	(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
6	Хачапури по-иммеретински	850 (13)	50	7,090	6,391	12,860	137	0,03	0,03	0,07	2,02	0,37	216,25	146,29	14,63	0,43	139,56	0,01	0,00	2,62
	Итого:			23,837	30,433	69,210	646	0,28	0,29	4,18	37,98	3,17	399,57	399,44	60,20	2,96	389,14	0,03	0,01	10,03
	2 вариант																			
1	Колбаска рыбная (окунь морской)	(7)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35
2	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	200	9,320	6,720	46,003	282	0,29	0,32	0,00	16,80	0,65	18,60	241,56	160,83	5,40	230,45	0,02	0,00	4,92
3	Напиток из курагия	(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
4	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
5	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:			23,465	22,711	85,856	642	0,52	0,58	1,57	18,98	3,87	80,73	477,12	221,13	8,59	457,52	0,03	0,01	10,33
	Итого за день:			47,301	53,143	155,066	1288	0,80	0,87	5,75	56,96	7,04	480,31	876,57	281,33	11,54	846,66	0,07	0,02	20,36
	2 неделя																			
	1 день																			
	1 вариант																			
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	Плов из говядины	403 (12)	210	15,092	16,482	37,147	357	0,08	0,05	0,56	0,19	2,84	17,00	213,15	45,88	2,47	203,35	0,01	0,00	3,79
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)	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	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68
	Итого:			21,882	25,179	82,050	642	0,15	0,12	4,60	0,19	7,11	34,36	281,09	55,91	3,91	270,90	0,02	0,01	5,12
	2 вариант																			
1	Котлеты домашние	476 (13)	100	12,884	16,968	12,037	252	0,23	0,20	1,25	0,20	0,84	23,49	197,84	32,75	3,07	197,84	0,01	0,00	3,95

2	Спагетти отварные	469 (12)	200	6,388	5,600	45,877	259	0,12	0,00	0,00	28,00	1,09	16,79	61,62	11,00	1,12	61,62	0,00	0,00	1,41
3	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
4	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
5	Батон пшеничный с отрубями	(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:			20,844	24,069	86,124	644	0,36	0,21	5,07	29,72	2,29	52,54	270,61	51,90	4,66	270,45	0,02	0,01	5,59
	Итого за день:			42,726	49,248	168,174	1287	0,51	0,33	9,67	29,91	9,40	86,90	551,71	107,81	8,56	541,35	0,04	0,01	10,71
	2 день																			
	1 вариант																			
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	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
3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	"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
5	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
6	Конвертик с сыром	(7)	60	7,309	7,108	23,757	188	0,06	0,06	0,13	0,05	1,42	187,96	142,74	15,47	0,62	142,74	0,01	0,00	2,63
	Итого:			20,530	27,716	86,769	679	0,40	0,42	17,10	19,99	5,00	298,55	430,19	99,45	5,89	420,70	0,04	0,01	8,69
	2 вариант																			
1	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
2	Рис отварной	465 (12)	200	4,096	5,993	46,485	256	0,04	0,05	0,00	21,60	0,30	7,40	98,40	31,35	0,65	91,96	0,01	0,00	1,95
3	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
4	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
5	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:			22,002	25,841	88,041	673	0,16	0,12	1,11	37,82	2,92	41,43	306,86	64,28	4,39	302,43	0,02	0,01	6,02
	Итого за день:			42,532	53,557	174,810	1351	0,56	0,54	18,21	57,81	7,92	339,97	737,05	163,73	10,28	723,12	0,06	0,02	14,71
	3 день																			
	1 вариант																			
1	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
2	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
3	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
4	Батон нарезной	(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
5	Плюшка "Новомосковская"	(0)	50	6,702	7,077	29,999	211	0,09	0,09	0,05	0,86	2,33	29,62	92,45	10,28	1,22	92,45	0,01	0,00	2,30
	Итого:			23,682	37,375	90,241	792	0,50	0,53	10,45	26,06	5,06	66,84	276,82	44,12	3,76	270,90	0,02	0,01	6,03
	2 вариант																			
1	Биточки полтавские	(0)	100	10,888	12,470	13,789	211	0,15	0,14	0,00	0,10	0,70	15,10	158,48	29,69	2,69	151,19	0,01	0,00	3,27
2	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
3	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
4	Батон пшеничный с отрубями	(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	Плюшка "Новомосковская"	(0)	50	6,702	7,077	29,999	211	0,09	0,09	0,05	0,86	2,33	29,62	92,45	10,28	1,22	92,45	0,01	0,00	2,30
	Итого:			27,318	26,193	110,943	789	0,49	0,52	3,80	16,33	3,86	68,43	472,33	186,46	8,94	455,05	0,03	0,01	10,08

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	
6	Булочка "РОМАШКА"	21 (9)	50	3,442	5,524	29,982	183	0,04	0,05	0,03	0,57	2,37	14,13	37,13	5,87	0,51	35,42	0,00	0,00	0,89	
	Итого:			16,959	44,535	68,310	742	0,50	0,44	101,15	0,59	11,43	153,18	257,09	82,40	7,23	253,95	0,02	0,01	5,15	
2 вариант																					
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	Котлета "Рыбка" (окунь морской)	(7)	100	10,983	15,486	12,246	232	0,21	0,24	0,89	4,36	2,38	47,20	196,68	42,67	2,00	187,64	0,02	0,00	4,60	
3	Пюре картофельное	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07	
4	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	
5	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76	
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	
	Итого:			20,685	30,991	93,313	735	0,51	0,55	69,54	24,77	6,91	136,90	442,57	121,17	6,73	424,07	0,04	0,01	10,08	

Всего: 17066 : 12 = 1422 ккал

Всего: 575,225 : 12 = 47,935 грамм белка

Всего: 698,029 : 12 = 58,169 грамм жира

Всего: 2120,743 : 12 = 176,729 грамм углеводов

Всего: 7,74 : 12 = 0,65 мг витамина В1

Всего: 7,84 : 12 = 0,65 мг витамина В2

Всего: 441,12 : 12 = 36,76 мг витамина С

Всего: 496,64 : 12 = 41,39 мкг витамина А

Всего: 115,81 : 12 = 9,65 мг витамина Е

Всего: 3201,79 : 12 = 266,82 мг кальция

Всего: 8143,67 : 12 = 678,64 мг фосфора

Всего: 1993,21 : 12 = 166,10 мг магния

Всего: 120,90 : 12 = 10,08 мг железа

Всего: 7948,25 : 12 = 662,35 мг калия

Всего: 0,61 : 12 = 0,05 мг йода

Всего: 0,18 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 174,99 : 12 = 14,58 мг фтора

Технолог

Примечание:

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

7 - Техничко - технологическая карта

9 - Сборник №14

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

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

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

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет

№	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	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)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
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	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68
Итого:				25,266	27,606	84,227	686	0,37	0,36	0,44	27,31	4,86	47,94	408,21	176,59	8,37	390,79	0,03	0,01	7,86
2 день																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	35	0,651	0,132	4,919	23	0,01	0,01	1,68	0,00	0,24	1,75	17,50	0,00	0,14	17,50	0,00	0,00	0,35
2	Паста "Карбонара" с колбасными изделиями	(0)	250	17,249	29,132	28,507	445	0,11	0,12	0,39	32,44	2,62	362,42	296,27	36,03	1,53	282,65	0,02	0,01	5,61
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)	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
5	Пирог манный	8 (9)	60	3,674	6,565	29,786	193	0,05	0,05	0,05	13,23	2,08	22,27	49,13	6,83	0,59	49,13	0,00	0,00	1,14
Итого:				23,867	36,669	73,701	720	0,17	0,18	3,28	45,67	4,95	393,53	371,41	47,42	3,04	357,40	0,03	0,01	7,15
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)	100	12,588	17,294	11,636	253	0,14	0,11	1,16	0,24	2,57	22,94	183,64	30,74	3,00	183,64	0,01	0,00	3,45
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	170	5,430	4,760	38,995	221	0,10	0,10	0,00	23,80	0,93	14,27	52,38	9,35	0,95	52,38	0,00	0,00	1,20
4	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
5	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:				22,479	36,364	81,521	743	0,30	0,26	12,85	28,49	9,34	126,73	318,82	57,32	4,79	318,66	0,02	0,01	6,52
4 день																				
1	Запеканка творожная	(7)	180	26,884	18,993	39,559	437	0,10	0,11	0,32	8,33	2,27	247,06	374,58	42,88	1,84	357,36	0,03	0,01	10,15
2	Молоко сгущенное	(12)	35	2,218	0,066	19,005	85	0,02	0,02	0,35	0,00	0,07	110,95	80,15	11,90	0,07	80,15	0,01	0,00	2,10
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)	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
5	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	8,474	13,905	28,564	273	0,16	0,16	0,00	0,01	1,67	28,27	118,76	16,63	1,46	118,76	0,01	0,00	4,43
Итого:				39,870	33,803	97,618	854	0,29	0,30	1,83	8,34	4,03	393,37	582,00	75,97	4,15	564,39	0,05	0,02	16,74
5 день																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	50	0,929	0,188	7,027	34	0,01	0,01	2,40	0,00	0,35	2,50	25,00	0,00	0,20	25,00	0,00	0,00	0,50
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87

1	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	100	15,408	8,771	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,61	147,12	25,25	1,35	140,36	0,01	0,00	3,14
2	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
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)	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	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:				24,888	28,997	81,412	686	0,14	0,15	1,41	26,78	7,41	251,47	312,15	66,42	3,13	301,01	0,03	0,01	6,31
5 день																				
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	160	20,882	15,189	20,224	301	0,09	0,09	0,62	24,09	0,71	216,02	312,55	36,46	1,26	312,55	0,03	0,01	8,44
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,191	0,033	9,883	45	0,01	0,01	0,08	0,00	0,03	55,79	39,85	5,92	0,03	38,01	0,00	0,00	1,06
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	Пицца с колбасой вареной и томатом	Акт конт (7)	70	5,813	10,896	19,313	199	0,08	0,08	2,56	0,02	3,31	115,95	111,05	15,59	0,72	111,05	0,01	0,00	2,24
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:				28,552	26,682	72,215	643	0,23	0,23	18,30	24,11	4,35	416,38	487,12	75,29	6,06	484,96	0,04	0,01	12,20
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)	200	10,382	28,859	10,977	345	0,38	0,32	83,26	0,00	4,70	96,99	164,01	47,92	2,21	164,01	0,01	0,00	3,09
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	(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
6	Булочка "РОМАШКА"	21 (9)	50	3,442	5,524	29,982	183	0,04	0,05	0,03	0,57	2,37	14,13	37,13	5,87	0,51	35,42	0,00	0,00	0,89
Итого:				16,959	44,535	68,310	742	0,50	0,44	101,15	0,59	11,43	153,18	257,09	82,40	7,23	253,95	0,02	0,01	5,15

Всего: 8512 : 12 = 709 ккал

Всего: 285,264 : 12 = 23,772 грамм белка

Всего: 299,328 : 12 = 24,944 грамм жира

Всего: 1211,364 : 12 = 100,947 грамм углеводов

Всего: 3,64 : 12 = 0,30 мг витамина В1

Всего: 3,64 : 12 = 0,30 мг витамина В2

Всего: 190,62 : 12 = 15,88 мг витамина С

Всего: 266,76 : 12 = 22,23 мкг витамина А

Всего: 71,00 : 12 = 5,92 мг витамина Е

Всего: 2690,07 : 12 = 224,17 мг кальция

Всего: 4424,45 : 12 = 368,70 мг фосфора

Всего: 921,07 : 12 = 76,76 мг магния

Всего: 58,67 : 12 = 4,89 мг железа

Всего: 4312,11 : 12 = 359,34 мг калия

Всего: 0,35 : 12 = 0,03 мг йода

Всего: 0,10 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 98,41 : 12 = 8,20 мг фтора

Технолог

Примечание:

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

7 - Техничко - технологическая карта

9 - Сборник №14

26% от суточной потребности

- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 17 - Приказ управл.общ.питания Тюменского облісп №51
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	вещества, мг				
																Fe	K	J	Se	F
1 неделя																				
1 день																				
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
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)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07
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)	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	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:				29,788	31,058	113,846	854	0,10	0,08	16,73	35,11	1,83	91,17	125,18	39,26	2,60	121,42	0,01	0,00	2,59
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)	20	4,077	10,519	0,105	111	0,18	0,18	0,05	0,00	0,14	10,12	57,39	8,87	0,64	57,35	0,00	0,00	1,06
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)	250	14,406	17,160	23,261	305	0,17	0,16	12,75	0,19	3,03	33,33	218,34	49,53	3,22	208,30	0,01	0,00	3,68
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)	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
7	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:				29,747	34,029	87,638	776	0,63	0,51	49,80	0,19	5,10	118,82	444,65	123,82	7,66	429,25	0,03	0,01	8,46
3 день																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87
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)	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
5	Голень запеченая	439 (12)	100	20,004	23,075	0,086	288	0,11	0,00	2,54	2,55	1,93	24,48	204,54	24,49	1,68	204,54	0,01	0,00	3,84
6	Пюре картофельное	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07
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)	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
Итого:				31,893	39,579	92,367	853	0,50	0,41	28,00	28,95	4,05	139,63	492,57	118,48	7,08	482,67	0,04	0,01	10,07

4 день																				
1	Суп картофельный с колбасой	148 (22)	250	2,323	4,833	12,829	117	0,03	0,04	0,60	0,01	2,06	16,96	33,57	8,03	0,48	32,02	0,00	0,00	0,76
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)	200	6,388	5,600	45,877	259	0,12	0,00	0,00	28,00	1,09	16,79	61,62	11,00	1,12	61,62	0,00	0,00	1,41
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)	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)	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:				26,756	28,119	103,408	774	0,24	0,23	53,81	32,15	4,86	66,18	274,69	46,83	4,16	272,57	0,01	0,00	3,72
5 день																				
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 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
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)	250	12,788	28,330	46,921	494	0,34	0,37	0,70	0,00	3,65	30,79	214,65	55,84	1,95	204,78	0,01	0,00	4,20
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)	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
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
Итого:				22,571	37,593	96,994	817	0,55	0,59	31,04	10,83	4,08	90,90	379,95	104,97	5,04	369,88	0,03	0,01	8,49
6 день																				
1	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79
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)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	200	9,320	6,720	46,003	282	0,29	0,32	0,00	16,80	0,65	18,60	241,56	160,83	5,40	230,45	0,02	0,00	4,92
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)	45	2,359	0,409	18,400	87	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,11	41,50	9,79	1,21	39,59	0,00	0,00	1,19
9	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:				29,581	30,469	105,825	816	0,60	0,65	10,50	22,02	5,81	115,35	572,65	248,97	10,28	547,68	0,04	0,01	12,21
2 неделя																				
1 день																				
1	Уха ростовская (из форели)	295 (27)	250	8,791	5,652	14,694	145	0,09	0,10	8,40	18,00	0,21	20,00	63,13	26,49	1,23	60,22	0,01	0,00	1,12
2	Котлеты домашние	476 (13)	100	12,884	17,031	12,037	253	0,23	0,20	1,25	0,20	0,87	23,49	197,84	32,75	3,07	197,84	0,01	0,00	3,95
3	Спагетти отварные	469 (12)	200	6,388	5,600	45,877	259	0,12	0,00	0,00	28,00	1,09	16,79	61,62	11,00	1,12	61,62	0,00	0,00	1,41
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)	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:				31,470	30,102	115,129	857	0,47	0,34	13,48	47,72	2,54	79,62	366,02	86,00	6,83	361,47	0,03	0,01	7,63
2 день																				
1	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	250	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	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)	200	4,096	5,993	46,485	256	0,04	0,05	0,00	21,60	0,30	7,40	96,40	31,35	0,65	91,96	0,01	0,00	1,95
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)	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
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	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
Итого:				25,219	33,171	94,086	776	0,30	0,26	18,84	48,65	3,22	71,91	401,31	89,28	5,38	396,84	0,03	0,01	8,10
3 день																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87
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)	100	10,888	12,470	13,789	211	0,15	0,14	0,00	0,10	0,70	15,10	158,48	29,69	2,69	151,19	0,01	0,00	3,27
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
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)	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
10	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:				26,197	27,466	105,382	774	0,49	0,50	11,62	24,99	3,23	87,25	483,86	209,29	9,85	463,02	0,03	0,01	10,01
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)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07
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)	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:				32,437	27,705	119,856	859	0,20	0,09	5,02	18,00	1,99	61,01	134,30	42,83	2,82	129,70	0,01	0,00	2,78

5 день																				
1	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	250	1,931	5,062	16,180	118	0,11	0,11	16,75	0,00	2,40	17,65	71,86	25,88	0,97	71,86	0,01	0,00	1,35
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)	250	14,809	24,708	30,840	405	0,27	0,39	38,96	6,90	4,60	32,16	256,91	59,53	2,77	263,81	0,01	0,00	2,07
6	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	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:				24,894	34,119	92,943	778	0,44	0,55	56,12	9,94	7,06	70,90	406,76	100,91	5,60	412,26	0,02	0,01	5,27
6 день																				
1	Суп картофельный с рисом	138 (22)	250	1,715	2,113	15,212	87	0,08	0,08	6,60	7,20	0,15	17,66	55,99	22,00	0,81	53,41	0,00	0,00	1,01
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	Свинина отварная (на суп)	(12)	20	4,077	10,519	0,105	111	0,18	0,18	0,05	0,00	0,14	10,12	57,39	8,87	0,64	57,35	0,00	0,00	1,06
4	Котлета "Рыбка" (окунь морской)	(7)	100	10,983	15,486	12,246	232	0,21	0,24	0,89	4,36	2,38	47,20	196,68	42,67	2,00	187,64	0,02	0,00	4,60
5	Пюре картофельное	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07
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)	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	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
Итого:				25,755	34,630	109,624	853	0,74	0,79	73,78	31,96	3,13	155,14	533,51	143,08	8,02	513,78	0,04	0,01	11,74

Всего: 9786 : 12 = 815 ккал

Всего: 336,307 : 12 = 28,026 грамм белка

Всего: 340,044 : 12 = 28,337 грамм жира

Всего: 1357,104 : 12 = 113,092 грамм углеводов

Всего: 5,26 : 12 = 0,44 мг витамина В1

Всего: 5,00 : 12 = 0,42 мг витамина В2

Всего: 368,73 : 12 = 30,73 мг витамина С

Всего: 310,51 : 12 = 25,88 мкг витамина А

Всего: 46,88 : 12 = 3,91 мг витамина Е

Всего: 1147,87 : 12 = 95,66 мг кальция

Всего: 4615,45 : 12 = 384,62 мг фосфора

Всего: 1353,72 : 12 = 112,81 мг магния

Всего: 75,33 : 12 = 6,28 мг железа

Всего: 4500,53 : 12 = 375,04 мг калия

Всего: 0,33 : 12 = 0,03 мг йода

Всего: 0,09 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 91,08 : 12 = 7,59 мг фтора

Технолог

Примечание:

- 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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше

№	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	Булочка Домашняя	769 (22)	100	6,166	15,024	51,514	366	0,11	0,11	0,00	0,00	7,67	14,55	58,85	10,94	0,85	58,85	0,00	0,00	1,36
2	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
Итого:				6,313	15,142	76,372	467	0,11	0,11	3,75	0,25	7,92	21,52	62,85	12,69	1,02	62,85	0,01	0,00	1,44
2 день																				
1	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
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	6,85	0,00	0,00	0,02
Итого:				4,496	13,004	28,786	250	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
3 день																				
1	Сырная палочка	17 (9)	80	8,191	28,466	32,908	421	0,09	0,09	0,18	8,89	11,49	152,24	139,51	16,80	0,85	139,51	0,01	0,00	2,72
2	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
Итого:				8,286	28,506	46,693	476	0,10	0,10	9,78	8,89	11,55	156,44	142,96	20,03	1,02	142,80	0,01	0,00	2,83
4 день																				
1	Булочка "Снежок"	(10)	80	5,627	9,760	39,897	270	0,10	0,10	0,00	0,02	4,84	15,70	58,76	9,65	0,83	58,76	0,00	0,00	1,39
2	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
Итого:				7,930	12,407	52,755	354	0,13	0,13	0,52	12,02	4,84	121,56	137,06	21,83	0,94	133,46	0,01	0,00	3,15
5 день																				
1	Булочка сахарная	(17)	60	3,578	3,741	33,495	182	0,07	0,07	0,00	0,00	2,07	9,13	34,88	6,31	0,52	34,86	0,00	0,00	0,81
2	Сок фруктовый	(0)	200	1,183	0,188	25,238	107	0,08	0,08	80,00	0,00	0,00	36,00	26,00	22,00	0,60	26,00	0,00	0,00	0,60
Итого:				4,761	3,929	58,734	289	0,15	0,15	80,00	0,00	2,07	45,13	60,86	28,31	1,12	60,86	0,00	0,00	1,41
6 день																				
1	Хачапури по-иммеретински	850 (13)	60	8,508	7,669	15,432	165	0,04	0,04	0,08	2,42	0,44	259,50	175,54	17,56	0,52	167,47	0,01	0,00	3,15
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	6,85	0,00	0,00	0,02
Итого:				8,666	7,669	24,174	200	0,04	0,04	0,12	2,42	0,44	264,12	182,72	21,39	1,26	174,32	0,02	0,00	3,16
2 неделя																				
1 день																				
1	Булочка Домашняя	769 (22)	80	4,932	12,019	41,211	293	0,09	0,09	0,00	0,00	6,13	11,64	47,08	8,75	0,68	47,08	0,00	0,00	1,09
2	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
Итого:				6,044	12,185	64,178	391	0,15	0,16	32,00	0,00	6,13	43,32	69,70	27,89	1,20	68,66	0,01	0,00	1,62
2 день																				
1	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
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	6,85	0,00	0,00	0,02
Итого:				4,496	13,004	28,786	250	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
3 день																				
1	Плюшка "Новомосковская"	(0)	80	10,724	11,324	47,998	337	0,14	0,14	0,08	1,36	3,73	47,39	147,92	16,45	1,95	147,92	0,01	0,00	3,68

2	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
Итого:																				
4 день																				
1	Булочка с шоколадной начинкой	(7)	100	5,973	14,264	55,484	374	0,11	0,11	0,00	0,01	7,19	14,84	58,61	10,47	0,86	58,61	0,00	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	4,58	0,78	8,13	0,00	0,00	1,37
Итого:																				
5 день																				
1	Сырная палочка	17 (9)	60	6,143	21,350	24,681	315	0,07	0,07	0,13	6,67	8,61	114,18	104,63	12,60	0,63	104,63	0,01	0,00	2,04
2	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
Итого:																				
6 день																				
1	Булочка "РОМАШКА"	21 (9)	70	4,819	7,733	41,975	257	0,06	0,07	0,04	0,80	3,31	19,79	51,98	8,22	0,72	49,59	0,00	0,00	1,25
2	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
Итого:																				
Всего: 4219 : 12 = 352 ккал																				
Всего: 81,365 : 12 = 6,780 грамм белка																				
Всего: 163,248 : 12 = 13,604 грамм жира																				
Всего: 606,152 : 12 = 50,513 грамм углеводов																				
Всего: 1,09 : 12 = 0,09 мг витамина В1																				
Всего: 1,12 : 12 = 0,09 мг витамина В2																				
Всего: 141,53 : 12 = 11,79 мг витамина С																				
Всего: 44,44 : 12 = 3,70 мкг витамина А																				
Всего: 56,13 : 12 = 4,68 мг витамина Е																				
Всего: 978,78 : 12 = 81,56 мг кальция																				
Всего: 1126,68 : 12 = 93,89 мг фосфора																				
Всего: 211,26 : 12 = 17,61 мг магния																				
Всего: 13,47 : 12 = 1,12 мг железа																				
Всего: 1106,28 : 12 = 92,19 мг калия																				
Всего: 0,10 : 12 = 0,01 мг йода																				
Всего: 0,02 : 12 = 0,00 мг селена																				
Всего: 23,99 : 12 = 2,00 мг фтора																				
Технолог																				
Примечание:																				
7 - Техничко - технологическая карта																				
9 - Сборник №14																				
10 - Приказ областного управления № 03-10																				
12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г																				
13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г																				
17 - Приказ управл.общ.питания Тюменского облисп №51																				
22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г																				