

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
управления федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
в ХМАО – Югре в г. Нижневартовске
в Нижневартовском районе и г. Мегионе
Герасимова О. В.
« 20 » г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СШ № 2"

" 2019 г.



Примерное двухнедельное циклическое меню (завтрак,обед)
для учащихся 6-11 классов общеобразовательных школ на зимний период 2019 г.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя														
	1 день														
	Завтрак														
1	Сыр порциями	97 (21)	25	5,556	6,251	0,000	78	0,01	0,17	0,05	0,13	250,00	136,25	13,50	0,25
2	Сосиски отварные	393 (13)	100	8,737	19,770	0,348	214	0,19	0,00	0,00	0,40	42,36	160,50	20,44	1,86
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,483	212	0,10	0,00	25,41	0,00	24,83	57,46	10,48	1,08
4	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,01	0,35	5,40	0,05	3,51	5,64	2,68	0,08
5	Чай с сахаром 200/15	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
6	Батон " Вкусный"	(25)	40	2,069	0,229	18,302	84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			22,110	31,548	70,610	655	0,31	0,63	30,86	0,57	326,09	368,09	51,50	4,13
	Обед														
1	Салат из соленых огурцов	17 (21)	100	0,725	4,800	2,492	56	0,02	5,55	0,00	2,23	23,28	28,24	13,44	0,61
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,601	3,964	11,104	90	0,10	24,60	0,00	1,96	42,57	81,05	26,21	1,18
3	Свинина с гречневой крупой по-деревенски	(25)	255	25,157	30,202	40,720	535	0,35	4,64	0,00	4,08	32,68	249,85	165,27	5,51
4	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	24,00	0,00	0,08	4,92	3,96	3,72	0,22
5	Булочка домашняя	769 (21)	50	2,881	5,662	26,933	170	0,06	0,01	0,00	3,31	7,98	32,07	5,69	0,47
6	Хлеб " Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			32,506	44,862	110,404	975	0,54	58,79	0,00	11,66	111,43	395,17	214,34	7,98
	Итого за день:			54,616	76,410	181,014	1630	0,85	59,42	30,87	12,23	437,52	763,26	265,83	12,12
	2 день														
	Завтрак														

1	Помидоры соленые порциями	Т/24 (12)	60	0,558	0,056	2,008	11	0,01	9,00	0,00	0,00	6,00	21,00	9,00	0,48
2	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины и свинины с луком	416 (12)	100	11,887	20,609	13,302	286	0,27	1,00	0,00	3,26	26,62	185,24	31,69	2,78
3	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,225	1,175	15,318	77	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
5	Булочка "Ромашка"	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,06	0,06	0,75	2,61	16,12	44,60	6,92	0,59
6	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				21,185	31,753	94,166	747	0,56	41,84	41,35	6,03	168,43	413,32	94,38	5,45
Обед															
1	Салат из вареных овощей с яйцом	акт (25)	100	1,522	14,635	6,896	165	0,07	9,87	0,01	6,72	25,82	51,36	18,20	0,79
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,417	3,717	11,163	84	0,05	19,94	0,00	2,02	39,83	49,97	23,81	1,15
3	Фрикадельки мясные для первого блюда	154 (21)	15	2,664	2,380	0,114	33	0,01	0,16	0,00	0,07	3,77	35,55	4,18	0,51
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	1,00	0,00	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02
6	Гуляш из куриной грудки с черносливом	(25)	150	18,267	10,347	15,768	229	0,11	5,49	0,04	4,75	44,15	195,79	43,99	2,22
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,254	4,297	33,201	188	0,07	0,00	25,20	0,68	29,81	187,50	23,21	1,09
8	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	22,00	0,00	40,00	34,00	16,00	26,00	0,60
9	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				30,849	36,766	111,976	902	0,44	58,48	30,26	54,26	184,01	540,14	140,55	6,39
Итого за день:				52,034	68,519	206,142	1649	0,99	100,32	71,61	60,28	352,43	953,46	234,93	11,84
3 день															
Завтрак															
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
2	Омлет натуральный	284 (12)	200	16,749	21,372	3,312	273	0,13	1,66	49,93	0,00	160,20	347,98	26,62	3,93
3	Чай с сахаром 200/15	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
4	Сырная палочка	(25)	50	4,984	12,954	21,166	221	0,07	0,11	5,34	5,76	96,07	88,60	11,30	0,62
5	Хлебушек школьный из пшеничной муки с семенами кунжута	(0)	30	1,582	0,908	12,926	66	0,43	0,00	0,00	3,77	51,17	208,29	38,40	2,92
6	Груши свежие	627 (21)	1 шт	0,355	0,296	10,339	45	0,02	5,25	0,00	0,00	19,95	16,80	12,60	2,42
Итого:				24,568	35,580	62,523	669	0,68	10,12	55,27	9,59	338,79	688,53	99,62	10,96
Обед															
1	Салат "Витаминный" с квашенной капусты	(25)	100	1,286	6,660	7,604	96	0,01	22,00	0,00	3,11	40,27	31,79	15,50	0,72
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	140 (21)	250	2,280	2,463	18,082	104	0,12	16,50	0,00	1,24	20,72	64,68	24,38	1,03
3	Котлета "Детская"	(25)	100	13,395	15,847	10,426	238	0,09	1,28	2,47	2,92	52,82	206,84	28,60	3,08
4	Картофель отварной /масло сливочное/	470 (12)	180	2,900	4,374	25,525	153	0,22	36,00	25,20	0,18	24,81	107,37	41,72	1,67

5	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,01	0,82	0,00	0,28	5,81	9,67	4,68	0,16
6	Напиток из плодов шиповника	1047 (1)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	130,00	0,00	0,72	6,20	1,60	1,60	0,32
7	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	4,098	23,121	142	0,05	0,00	60,00	0,50	0,50	0,30	5,00	0,40
8	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			25,693	34,420	131,15₂	937	0,49	206,60	87,67	8,95	151,13	422,24	121,47	7,38
	Итого за день:			50,261	70,000	193,67₆	1606	1,18	216,72	142,94	18,54	489,92	1110,7₇	221,09	18,34
	4 день														
	Завтрак														
1	Перец сладкий порциями	(12)	25	0,275	0,023	1,171	6	0,02	50,00	0,00	0,17	2,00	4,00	1,75	0,13
2	Печень по-строгановски	431 (21)	150	17,000	14,041	11,089	239	0,37	41,57	16,89	5,69	45,16	379,92	28,96	8,15
3	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66
4	Чай с сахаром 200/15	628 (12)	215	0,153	0,000	13,063	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
5	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Яблоки свежие	627 (21)	1 шт	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:			27,681	20,321	89,724	653	0,77	101,67	42,09	6,73	96,63	654,76	210,92	17,00
	Обед														
1	Салат картофельный с сельдью	55 (21)	100	3,935	4,571	11,247	102	0,09	14,99	4,00	1,87	28,12	101,73	25,64	0,95
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,815	3,793	14,724	100	0,11	16,75	0,00	2,03	22,62	72,86	26,18	1,01
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
5	Тефтели рыбные в соусе	394 (21)	150	12,444	12,158	13,992	215	0,17	4,52	31,88	4,79	33,69	170,09	32,01	0,95
6	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,558	215	0,05	0,00	25,20	0,25	16,71	98,46	32,11	0,72
7	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	18,149	75	0,00	0,77	0,00	0,00	18,07	29,57	14,17	0,50
8	Конвертик с сыром	(25)	75	8,318	7,693	25,507	205	0,08	0,22	1,11	1,64	234,75	168,96	19,45	0,85
9	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			31,614	33,390	135,48₂	969	0,51	39,26	67,19	10,62	362,82	646,58	151,40	5,02
	Итого за день:			59,295	53,711	225,20₅	1621	1,28	140,94	109,27	17,36	459,45	1301,3₄	362,33	22,02
	5 день														
	Завтрак														
1	Закуска из кукурузы и моркови	(0)	70	0,952	0,587	7,451	39	0,03	4,11	2,80	2,09	9,75	33,00	9,58	0,34
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,483	212	0,10	0,00	25,41	0,00	24,83	57,46	10,48	1,08
3	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	12,748	8,897	11,522	177	0,11	1,48	17,24	2,62	45,23	165,92	26,79	1,86

4	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,01	0,82	0,00	0,28	5,81	9,67	4,68	0,16
5	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	1,152	1,034	15,111	74	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
6	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка молочная	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,08	0,10	3,12	0,67	33,10	55,64	9,61	0,52
8	Мандарины	(21)	1 шт	0,473	0,132	5,019	23	0,04	26,60	0,00	0,14	24,50	11,90	7,70	0,07
	Итого:			25,792	16,761	116,11₆	718	0,39	33,76	58,57	5,80	203,66	378,59	75,84	4,13
	Обед														
1	Винегрет овощной с капустой квашеной	71 (21)	100	1,265	9,540	6,895	119	0,04	16,88	0,00	4,51	35,14	44,05	19,42	0,82
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,452	3,901	7,811	72	0,06	30,54	0,00	2,00	38,56	46,23	21,03	0,79
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
5	Сердце тушеное в соусе	406 (12)	200	21,850	14,788	9,220	257	0,06	9,64	0,00	6,29	33,19	368,94	47,26	8,37
6	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
7	Напиток лимонный с витаминной смесью "Валетек Классные витаминки"	646 (12)	200	0,114	0,013	21,958	88	0,16	13,90	0,13	0,91	7,00	3,52	1,92	0,16
8	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,07	0,17	0,01	1,31	15,38	44,41	9,01	0,98
9	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			32,638	35,975	122,75₄	945	0,59	104,28	35,74	15,20	197,37	629,54	140,26	12,66
	Итого за день:			58,430	52,736	238,87₀	1664	0,98	138,04	94,30	21,00	401,03	1008,1₃	216,10	16,80
	6 день														
	Завтрак														
1	Вареники ленивые отварные	293 (12)	200	25,213	12,882	27,453	327	0,11	0,85	0,12	0,64	271,65	384,58	41,03	1,25
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,00	20,00	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01
3	Чай с сахаром 200/15	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
4	Булочка "Тюменская"	23 (25)	70	4,059	6,439	36,185	219	0,08	0,10	1,27	3,47	22,15	54,69	8,90	0,74
	Итого:			29,465	22,729	76,722	629	0,19	1,05	21,39	4,11	300,40	449,02	54,34	2,87
	Обед														
1	Яйцо вареное с белым огуречным соусом, зеленым горошком	(12)	110	5,968	5,747	3,123	88	0,07	3,65	5,58	0,09	36,77	118,38	13,54	1,53
2	Суп картофельный с рисом и томатом	138 (21)	250	1,806	2,959	15,697	97	0,11	17,94	0,00	1,59	19,86	65,67	26,88	0,99
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	0,00	0,10	7,68	46,24	5,61	0,69
4	Фрикадельки "Нежные"	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,18	2,42	4,31	1,72	44,72	173,21	23,93	2,06
5	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,13	34,58	0,00	4,01	42,07	84,88	38,39	1,34

6	Напиток Валетек "Классные витаминки"	(25)	200	0,000	0,000	18,355	73	0,60	30,00	0,50	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный из пшеничной муки с семенами кунжута	(0)	30	1,582	0,908	12,926	66	0,43	0,00	0,00	3,77	51,17	208,29	38,40	2,92
Итого:				29,074	35,945	98,776	835	1,54	88,60	10,38	14,77	202,27	696,67	146,76	9,52
Итого за день:				58,539	58,673	175,49₈	1464	1,73	89,64	31,78	18,88	502,66	1145,6₈	201,09	12,39

2 неделя															
1 день															
Завтрак															
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом	(25)	210	5,512	8,810	32,441	231	0,15	1,30	60,00	0,14	135,63	162,15	36,82	1,24
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,225	1,175	15,318	77	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
3	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	7,845	12,113	26,043	245	0,16	0,02	0,01	1,62	35,72	121,42	17,22	1,53
4	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Груши свежие	627 (21)	1 шт	0,372	0,310	10,831	48	0,02	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53
Итого:				16,002	22,603	95,660	650	0,36	7,47	70,01	1,76	252,70	346,17	74,24	5,40
Обед															
1	Салат "Студенческий" из картофеля и квашеной капусты с зеленым горошком	акт (25)	100	1,496	9,532	5,264	113	0,04	18,00	0,00	4,49	34,08	43,15	15,92	0,66
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,695	3,929	16,970	122	0,23	11,72	0,00	2,07	40,19	109,00	39,21	2,03
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	0,00	0,10	7,68	46,24	5,61	0,69
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
5	Котлета "Здоровье"	(25)	100	12,296	22,104	4,195	265	0,26	0,90	0,06	3,01	33,12	196,95	32,26	2,75
6	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,483	212	0,10	0,00	25,41	0,00	24,83	57,46	10,48	1,08
7	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,083	0,013	14,064	57	0,00	9,20	0,00	0,03	4,85	3,72	3,32	0,21
8	Вафли /весовые /	(12)	25	0,592	0,484	10,181	47	0,01	0,00	0,50	0,17	3,75	9,00	2,50	0,38
9	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				30,223	44,105	110,33₃	959	0,67	41,82	25,97	9,90	152,96	467,39	110,70	7,83
Итого за день:				46,225	66,708	205,99₃	1609	1,03	49,29	95,98	11,66	405,65	813,56	184,94	13,22
2 день															
Завтрак															
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	30	0,558	0,113	4,216	20	0,01	1,44	0,00	0,00	1,50	15,00	0,00	0,12

2	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	(0)	175	19,741	3,945	19,119	191	0,16	10,68	0,04	1,36	29,91	199,75	32,13	2,76
3	Рис отварной	511 (21)	180	3,654	5,394	41,716	230	0,05	0,00	32,40	0,26	21,44	102,55	33,26	0,78
4	Чай с сахаром 200/15	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
5	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			26,711	9,818	102,888	607	0,22	12,22	32,44	1,62	58,25	325,55	69,78	4,52
	Обед														
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,07	8,41	0,04	6,74	27,75	60,50	21,00	0,88
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,417	3,717	11,163	84	0,05	19,94	0,00	2,02	39,83	49,97	23,81	1,15
3	Пельмени п/ф "Сибирские" отварные	664 (12)	200	13,960	20,659	35,407	383	0,00	0,00	0,00	0,00	13,62	2,77	0,81	0,11
4	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,00	20,00	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	24,157	98	0,00	0,40	0,00	0,20	22,68	15,40	6,00	1,25
6	Ватрушка с творогом	741 (21)	75	7,667	4,214	28,411	182	0,08	0,16	0,03	1,39	56,69	104,81	13,50	0,74
7	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			26,577	47,387	116,184	998	0,21	28,91	20,06	10,35	161,77	234,95	65,12	4,14
	Итого за день:			53,288	57,205	219,072	1604	0,43	41,13	52,51	11,97	220,02	560,50	134,90	8,66
	3 день														
	Завтрак														
1	Запеканка творожная с манной крупой и яблоками	(25)	200	17,943	10,299	43,870	340	0,13	3,52	15,08	0,81	180,45	285,43	40,31	2,40
2	Соус черносмородиновый	620 (21)	50	0,199	0,083	23,293	95	0,01	50,00	0,00	0,17	9,75	8,25	7,75	0,40
3	Какао-напиток "Несвик" с молоком, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	2,542	2,482	15,885	96	0,20	1,30	20,00	1,00	149,70	90,00	16,96	0,12
4	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,693	183	0,06	0,08	5,64	3,17	17,58	37,18	6,79	0,54
	Итого:			23,525	19,166	111,742	714	0,40	54,90	40,72	5,15	357,48	420,86	71,81	3,46
	Обед														
1	Салат из соленых огурцов	17 (21)	100	0,725	4,800	2,492	56	0,02	5,55	0,00	2,23	23,28	28,24	13,44	0,61
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,601	3,964	11,104	90	0,10	24,60	0,00	1,96	42,57	81,05	26,21	1,18
3	Грудки куриные отварные	(25)	15	3,198	0,391	0,000	16	0,02	0,38	0,01	0,00	4,30	30,58	3,69	0,26
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
5	Тефтели из говядины с хлебом	461 (21)	135	10,391	16,832	13,339	246	0,07	5,25	10,84	4,43	26,91	139,25	21,93	2,08
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,39	209,66	139,01	4,72
7	Напиток из кураги со смесью Валетек "Классные витаминки"	(25)	200	0,367	0,051	22,738	93	0,15	8,27	0,13	0,88	18,07	29,57	14,17	0,50

8	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			27,670	37,985	121,514	939	0,67	44,07	36,97	10,05	142,93	521,39	218,91	9,35
	Итого за день:			51,195	57,151	233,256	1652	1,07	98,97	77,70	15,20	500,41	942,26	290,72	12,81
	4 день														
	Завтрак														
1	Помидоры соленые порциями	T/24 (12)	30	0,279	0,028	1,004	5	0,00	4,50	0,00	0,00	3,00	10,50	4,50	0,24
2	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины и свинины с луком	416 (12)	100	11,887	20,609	13,302	286	0,27	1,00	0,00	3,26	26,62	185,24	31,69	2,78
3	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
4	Пирожки печеные с курагой	738 (21)	60	3,071	3,318	30,530	164	0,06	0,59	0,01	1,83	22,00	55,70	15,66	0,83
5	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	1,152	1,034	15,111	74	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
6	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			20,542	30,031	93,925	728	0,55	37,87	40,61	5,24	171,30	413,92	98,62	5,45
	Обед														
1	Салат мясной с колбасой вареной, маслом растительным	(25)	100	2,812	25,516	5,839	264	0,09	9,56	0,02	10,35	23,00	68,20	16,04	0,91
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,815	3,793	14,724	100	0,11	16,75	0,00	2,03	22,62	72,86	26,18	1,01
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
4	Горбуша припущенная	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,25	1,50	36,60	1,84	36,68	248,57	37,82	0,85
5	Капуста свежая тушеная	534 (21)	180	3,695	5,076	16,965	128	0,09	98,60	25,20	0,38	113,08	82,55	41,53	1,68
6	Чай с сахаром 200/15	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
7	Пирог манный	8 (25)	75	4,280	6,174	36,028	217	0,06	0,14	34,54	0,49	28,99	62,67	8,54	0,76
8	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			33,821	47,940	98,109	959	0,60	126,66	101,37	15,09	234,17	546,16	134,95	6,08
	Итого за день:			54,363	77,971	192,034	1687	1,14	164,53	141,98	20,34	405,47	960,07	233,58	11,53
	5 день														
	Завтрак														
1	Свекла с маслом	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,02	9,00	0,00	4,49	40,66	40,40	20,24	1,32
2	Голень цыплят отварная	(0)	1 шт	9,608	6,593	0,247	99	0,10	2,62	0,05	0,01	21,25	184,90	22,35	1,54
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,483	212	0,10	0,00	25,41	0,00	24,83	57,46	10,48	1,08
4	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,01	0,82	0,00	0,28	5,81	9,67	4,68	0,16
5	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	23,295	94	0,01	3,75	0,00	0,00	9,97	7,50	6,50	0,42

6	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	4,098	23,121	142	0,05	0,00	60,00	0,50	0,50	0,30	5,00	0,40
7	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			20,752	25,290	105,14₂	731	0,29	16,20	85,46	5,28	103,01	300,23	69,25	4,93
	Обед														
1	Сельдь с луком	83 (12)	55	3,828	11,426	1,568	124	0,01	2,00	5,00	4,71	26,20	79,30	12,80	0,43
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,452	3,901	7,811	72	0,06	30,54	0,00	2,00	38,56	46,23	21,03	0,79
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
5	Оладьи из печени	468 (21)	100	15,247	15,508	11,153	245	0,30	33,00	16,01	6,18	21,00	317,69	18,66	7,00
6	Вареный картофель запеченный в соусе	(25)	180	4,023	4,439	25,658	159	0,21	34,61	19,13	0,32	76,92	143,61	48,56	1,82
7	Сок фруктово-ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	22,00	0,00	40,00	34,00	16,00	26,00	0,60
8	Лепешка сметанная	(25)	75	4,749	7,377	38,207	238	0,10	0,05	10,14	3,65	21,72	61,98	10,39	0,78
9	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			31,019	43,856	118,32₃	992	0,82	125,22	55,27	56,92	229,49	670,64	139,99	11,48
	Итого за день:			51,770	69,147	223,46₅	1723	1,11	141,42	140,73	62,20	332,50	970,87	209,24	16,41
	6 день														
	Завтрак														
1	Салат из квашеной капусты с луком, зеленым горошком, зеленью	64 (13)	100/1	1,573	3,865	7,433	71	0,03	22,24	0,00	1,82	37,70	37,21	15,69	0,60
2	Плов из свинины	403 (12)	225	20,295	32,703	35,312	517	0,07	4,95	0,00	5,89	21,28	98,16	36,37	0,92
3	Напиток из плодов шиповника	1047 (1)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	130,00	0,00	0,72	6,20	1,60	1,60	0,32
4	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			23,169	36,879	75,034	725	0,10	157,19	0,00	8,43	65,18	136,97	53,65	1,85
	Обед														
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,07	11,25	0,00	4,82	27,61	52,85	32,62	0,92
2	Суп картофельный с перловой крупой и томатом	138 (21)	250	1,897	2,401	15,388	91	0,11	17,94	0,00	1,34	21,36	74,30	26,38	1,03
3	Пельмени "Морские"	664 (12)	200	22,042	14,538	8,047	251	0,00	0,00	0,00	0,00	13,62	2,77	0,81	0,11
4	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,00	20,00	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01
5	Напиток апельсиновый со смесью Валетек "Классные витаминки"	699 (21)	200	0,157	0,036	23,561	95	0,16	20,70	0,13	0,88	8,08	5,06	2,86	0,13
6	Булочка рижская	1247 (25)	75	4,269	5,078	40,206	224	0,09	0,02	27,61	0,80	14,42	54,69	8,72	0,75
7	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Итого:			31,502	34,123	114,90 3	893	0,43	49,91	47,74	7,83	86,29	191,17	71,40	2,95
--------	--	--	--------	--------	-------------	-----	------	-------	-------	------	-------	--------	-------	------

Всего: 19528 : 12 = 1627 ккал

Всего: 644,687 : 12 = 53,724 грамм белка

Всего: 779,232 : 12 = 64,936 грамм жира

Всего: 2484,162 : 12 = 207,013 грамм углеводов

Всего: 12,32 : 12 = 1,03 мг витамина В1

Всего: 1447,52 : 12 = 120,63 мг витамина С

Всего: 1037,40 : 12 = 86,45 мкг витамина А

Всего: 285,91 : 12 = 23,83 мг витамина Е

Всего: 4658,54 : 12 = 388,21 мг кальция

Всего: 10858,04 : 12 = 904,84 мг фосфора

Всего: 2679,80 : 12 = 223,32 мг магния

Всего: 160,93 : 12 = 13,41 мг железа

Начальник производственного отдела:

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
и кул.изделий для ПОП 1994г

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

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

26 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.