



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на зимне-весенний период 2024 г.  
стоимостью 158-00 руб.**

| №                        | Наименование блюда  | СРБ и КИ  | Выход, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энерг. цен-сть, ккал | Витамины   |             |             |             |               | Минеральные вещества |               |               |               |             |               |               |              |              |
|--------------------------|---|-----------|----------|---------------------|---------------|---------------|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|                          |   |           |          | Белки               | Жиры          | Углев.        |                      | В1,мг      | В2,мг       | С,мг        | А,рет. экв. | Д,мкг         | Са,мг                | Р,мг          | Mg,мг         | Fe,мг         | К,мг        | Ј,мкг         | Se, мкг       | F,мкг        |              |
| <b>1 неделя</b>          |   |           |          |                     |               |               |                      |            |             |             |             |               |                      |               |               |               |             |               |               |              |              |
| <b>1 день</b>            |   |           |          |                     |               |               |                      |            |             |             |             |               |                      |               |               |               |             |               |               |              |              |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |          |                     |               |               |                      |            |             |             |             |               |                      |               |               |               |             |               |               |              |              |
| 1                        | Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10 | (25)      | 260      | 6,875               | 9,513         | 39,579        | 271                  | 0,13       | 0,16        | 0,65        | 85,50       | 0,11          | 148,63               | 176,77        | 38,95         | 1,43          | 191,28      | 54,24         | 6,58          | 28,32        |              |
| 2                        | Чай с молоком натуральным 150/50/10                                   | 630 (12)  | 210      | 1,311               | 1,034         | 10,830        | 58                   | 0,01       | 0,06        | 0,30        | 24,80       | 0,00          | 57,42                | 46,76         | 9,48          | 0,82          | 58,10       | 3,96          | 0,88          | 3,80         |              |
| 3                        | Конвертик с сыром   | (25)      | 100      | 11,439              | 10,294        | 36,709        | 285                  | 0,06       | 0,14        | 0,16        | 0,15        | 1,64          | 279,64               | 214,83        | 23,55         | 0,96          | 104,38      | 22,53         | 9,47          | 15,01        |              |
| 4                        | Фрукты свежие (груши)   | 627 (21)  | 1/115    | 0,000               | 0,000         | 0,000         |                      | 0,00       | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00                 | 0,00          |               |               | 0,00        | 0,00          |               |              |              |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |           |          | <b>685</b>          | <b>19,624</b> | <b>20,841</b> | <b>87,118</b>        | <b>615</b> | <b>0,20</b> | <b>0,36</b> | <b>1,11</b> | <b>110,25</b> | <b>1,75</b>          | <b>485,69</b> | <b>438,36</b> | <b>71,99</b>  | <b>3,21</b> | <b>353,77</b> | <b>80,73</b>  | <b>16,93</b> | <b>52,13</b> |
| <b>Итого за день:</b>    |   |           |          |                     | <b>19,624</b> | <b>20,841</b> | <b>87,118</b>        | <b>615</b> | <b>0,20</b> | <b>0,36</b> | <b>1,11</b> | <b>110,25</b> | <b>1,75</b>          | <b>485,69</b> | <b>438,36</b> | <b>71,99</b>  | <b>3,21</b> | <b>353,77</b> | <b>80,73</b>  | <b>16,93</b> | <b>52,13</b> |
| <b>2 день</b>            |   |           |          |                     |               |               |                      |            |             |             |             |               |                      |               |               |               |             |               |               |              |              |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |          |                     |               |               |                      |            |             |             |             |               |                      |               |               |               |             |               |               |              |              |
| 1                        | Колбаски "Витаминные" тушенные в соусе 100/50                         | (25)      | 150      | 11,821              | 11,013        | 7,210         | 175                  | 0,20       | 0,06        | 6,57        | 0,06        | 0,00          | 29,20                | 131,08        | 24,01         | 1,38          | 320,26      | 56,14         | 9,32          | 62,34        |              |
| 2                        | Рис припущенный с овощами   | (25)      | 180      | 3,713               | 6,013         | 41,713        | 236                  | 0,19       | 0,03        | 0,54        | 12,96       | 0,06          | 21,46                | 94,05         | 31,19         | 0,76          | 78,38       | 126,66        | 9,07          | 34,24        |              |
| 3                        | Огурцы соленные порциями  | Т/24 (12) | 20       | 0,135               | 0,019         | 0,325         | 2                    | 0,00       | 0,00        | 1,00        | 0,00        | 0,00          | 4,60                 | 4,80          | 2,80          | 0,12          | 28,20       | 0,00          | 0,00          | 0,00         |              |
| 4                        | Чай с сахаром 200/10  | (25)      | 210      | 0,159               | 0,000         | 8,742         | 36                   | 0,00       | 0,00        | 0,04        | 0,00        | 0,00          | 4,62                 | 7,18          | 3,83          | 0,74          | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00         |              |
| 5                        | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)                             | (0)       | 30       | 1,047               | 0,195         | 11,027        | 50                   | 0,09       | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 24,00                | 48,00         | 14,40         | 0,75          | 57,00       | 0,00          | 0,00          | 0,00         |              |
| 6                        | Хлебушек школьный (из пшеничной муки)                                 | (0)       | 30       | 1,600               | 0,265         | 13,394        | 62                   | 0,10       | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 63,60                | 65,70         | 19,20         | 0,87          | 80,70       | 6,60          | 3,60          | 0,00         |              |
| 7                        | Печенье "Атланта"   | (0)       | 20       | 1,451               | 3,793         | 14,452        | 98                   | 0,02       | 0,02        | 0,01        | 9,87        | 0,11          | 20,80                | 18,54         | 7,34          | 0,34          | 15,43       | 0,59          | 1,13          | 2,60         |              |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |           |          | <b>640</b>          | <b>19,925</b> | <b>21,298</b> | <b>96,864</b>        | <b>659</b> | <b>0,60</b> | <b>0,16</b> | <b>8,16</b> | <b>22,89</b>  | <b>0,17</b>          | <b>168,28</b> | <b>369,35</b> | <b>102,77</b> | <b>4,96</b> | <b>579,96</b> | <b>189,99</b> | <b>23,12</b> | <b>99,17</b> |
| <b>Итого за день:</b>    |   |           |          |                     | <b>19,925</b> | <b>21,298</b> | <b>96,864</b>        | <b>659</b> | <b>0,60</b> | <b>0,16</b> | <b>8,16</b> | <b>22,89</b>  | <b>0,17</b>          | <b>168,28</b> | <b>369,35</b> | <b>102,77</b> | <b>4,96</b> | <b>579,96</b> | <b>189,99</b> | <b>23,12</b> | <b>99,17</b> |
| <b>3 день</b>            |   |           |          |                     |               |               |                      |            |             |             |             |               |                      |               |               |               |             |               |               |              |              |

| Завтрак                  |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
|--------------------------|---|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 1                        | Омлет натуральный                           | 340 (21) | 200        | 17,730        | 23,366        | 3,514          | 295        | 0,12        | 0,74        | 1,21         | 51,50        | 3,46        | 150,48        | 341,18        | 25,00        | 3,95        | 281,90        | 80,80         | 47,26        | 92,89         |
| 2                        | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком     | (25)     | 200        | 1,152         | 1,034         | 10,770         | 57         | 0,01        | 0,06        | 0,26         | 24,60        | 0,00        | 53,06         | 39,59         | 5,66         | 0,10        | 58,10         | 3,96          | 0,88         | 8,80          |
| 3                        | Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки) | (0)      | 30         | 1,047         | 0,195         | 11,027         | 50         | 0,09        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 24,00         | 48,00         | 14,40        | 0,75        | 57,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| 4                        | Сырная палочка                              | (25)     | 50         | 5,014         | 6,071         | 21,458         | 161        | 0,03        | 0,05        | 0,05         | 2,75         | 0,19        | 85,41         | 81,25         | 9,95         | 0,53        | 57,12         | 11,14         | 4,82         | 10,69         |
| 5                        | Фрукты свежие (яблоки)                      | 627 (21) | 1/120      | 0,406         | 0,045         | 11,243         | 47         | 0,04        | 0,02        | 12,00        | 0,00         | 0,00        | 19,20         | 13,20         | 10,80        | 2,64        | 333,60        | 2,11          | 0,31         | 8,45          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |          | <b>600</b> | <b>25,349</b> | <b>30,711</b> | <b>58,012</b>  | <b>610</b> | <b>0,29</b> | <b>0,89</b> | <b>13,52</b> | <b>78,86</b> | <b>3,65</b> | <b>332,15</b> | <b>523,22</b> | <b>65,81</b> | <b>7,97</b> | <b>787,72</b> | <b>98,01</b>  | <b>53,28</b> | <b>120,83</b> |
| <b>Итого за день:</b>    |   |          |            | <b>25,349</b> | <b>30,711</b> | <b>58,012</b>  | <b>610</b> | <b>0,29</b> | <b>0,89</b> | <b>13,52</b> | <b>78,86</b> | <b>3,65</b> | <b>332,15</b> | <b>523,22</b> | <b>65,81</b> | <b>7,97</b> | <b>787,72</b> | <b>98,01</b>  | <b>53,28</b> | <b>120,83</b> |
| 4 день                   |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
| Завтрак                  |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
| 1                        | Сосиски или котлеты "Детские"               | 393 (13) | 100        | 9,532         | 14,062        | 0,000          | 165        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 9,72          | 1,30          | 0,38         | 0,05        | 0,22          | 103,94        | 0,80         | 0,00          |
| 2                        | Макаронные изделия отварные                 | 516 (21) | 150        | 4,483         | 3,696         | 31,295         | 176        | 0,07        | 0,02        | 0,00         | 12,60        | 0,06        | 20,54         | 82,78         | 23,97        | 0,78        | 98,55         | 88,79         | 0,05         | 10,44         |
| 3                        | Соус "Солнечный"                            | (25)     | 30         | 0,209         | 0,830         | 1,409          | 14         | 0,00        | 0,01        | 0,14         | 3,27         | 0,02        | 3,26          | 4,92          | 2,35         | 0,07        | 12,78         | 10,71         | 0,11         | 3,35          |
| 4                        | Чай с сахаром 200/10                        | (25)     | 210        | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36         | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83         | 0,74        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| 5                        | Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки) | (0)      | 20         | 0,698         | 0,130         | 7,352          | 33         | 0,06        | 0,01        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 16,00         | 32,00         | 9,60         | 0,50        | 38,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| 6                        | Сдоба уренгойская                           | 22 (25)  | 60         | 3,644         | 3,066         | 28,400         | 156        | 0,03        | 0,03        | 0,05         | 0,09         | 0,08        | 20,74         | 42,02         | 7,05         | 0,49        | 56,32         | 23,39         | 3,39         | 9,86          |
| 7                        | Фрукты свежие (яблоки)                      | 627 (21) | 1/120      | 0,406         | 0,045         | 11,243         | 47         | 0,04        | 0,02        | 12,00        | 0,00         | 0,00        | 19,20         | 13,20         | 10,80        | 2,64        | 333,60        | 2,11          | 0,31         | 8,45          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |          | <b>690</b> | <b>19,131</b> | <b>21,829</b> | <b>88,441</b>  | <b>627</b> | <b>0,20</b> | <b>0,09</b> | <b>12,24</b> | <b>15,96</b> | <b>0,15</b> | <b>94,07</b>  | <b>183,41</b> | <b>57,98</b> | <b>5,27</b> | <b>539,47</b> | <b>228,94</b> | <b>4,65</b>  | <b>32,10</b>  |
| <b>Итого за день:</b>    |   |          |            | <b>19,131</b> | <b>21,829</b> | <b>88,441</b>  | <b>627</b> | <b>0,20</b> | <b>0,09</b> | <b>12,24</b> | <b>15,96</b> | <b>0,15</b> | <b>94,07</b>  | <b>183,41</b> | <b>57,98</b> | <b>5,27</b> | <b>539,47</b> | <b>228,94</b> | <b>4,65</b>  | <b>32,10</b>  |
| 5 день                   |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
| Завтрак                  |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
| 1                        | Запеканка творожная с манной крупой         | (25)     | 200        | 22,004        | 11,341        | 37,425         | 340        | 0,10        | 0,31        | 0,26         | 4,86         | 0,36        | 192,11        | 299,53        | 38,48        | 1,59        | 167,72        | 51,97         | 33,84        | 45,41         |
| 2                        | Молоко сгущеное порциями                    | (0)      | 25         | 1,796         | 2,373         | 13,265         | 82         | 0,02        | 0,12        | 1,00         | 45,00        | 0,00        | 72,50         | 60,00         | 7,25         | 0,06        | 90,00         | 2,25          | 0,75         | 8,63          |
| 3                        | Чай с сахаром 200/10                        | (25)     | 210        | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36         | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83         | 0,74        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| 4                        | Плюшка новомосковская                       | 1 (25)   | 70         | 4,720         | 4,289         | 37,994         | 209        | 0,04        | 0,03        | 0,04         | 0,08         | 0,07        | 20,33         | 49,97         | 8,67         | 0,64        | 66,30         | 30,51         | 4,47         | 13,22         |
| 5                        | Фрукты свежие (яблоки)                      | 627 (21) | 1/120      | 0,406         | 0,045         | 11,243         | 47         | 0,04        | 0,02        | 12,00        | 0,00         | 0,00        | 19,20         | 13,20         | 10,80        | 2,64        | 333,60        | 2,11          | 0,31         | 8,45          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |          | <b>625</b> | <b>29,083</b> | <b>18,048</b> | <b>108,669</b> | <b>713</b> | <b>0,20</b> | <b>0,47</b> | <b>13,34</b> | <b>49,93</b> | <b>0,43</b> | <b>308,76</b> | <b>429,88</b> | <b>69,02</b> | <b>5,66</b> | <b>657,62</b> | <b>86,85</b>  | <b>39,37</b> | <b>75,70</b>  |
| <b>Итого за день:</b>    |   |          |            | <b>29,083</b> | <b>18,048</b> | <b>108,669</b> | <b>713</b> | <b>0,20</b> | <b>0,47</b> | <b>13,34</b> | <b>49,93</b> | <b>0,43</b> | <b>308,76</b> | <b>429,88</b> | <b>69,02</b> | <b>5,66</b> | <b>657,62</b> | <b>86,85</b>  | <b>39,37</b> | <b>75,70</b>  |
| 6 день                   |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
| Завтрак                  |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
| 1                        | Плов 50/150                                 | 403 (12) | 200        | 11,750        | 24,516        | 35,312         | 409        | 0,44        | 0,11        | 1,98         | 0,02         | 0,00        | 23,39         | 190,99        | 47,10        | 1,90        | 307,23        | 74,98         | 10,06        | 56,07         |
| 2                        | Чай с сахаром 200/10                        | (25)     | 210        | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36         | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83         | 0,74        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| 3                        | Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки) | (0)      | 30         | 1,047         | 0,195         | 11,027         | 50         | 0,09        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 24,00         | 48,00         | 14,40        | 0,75        | 57,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| 4                        | Булочка "Веснушка"                          | 773 (21) | 50         | 3,151         | 2,786         | 26,563         | 144        | 0,03        | 0,01        | 0,00         | 0,02         | 0,02        | 9,52          | 32,35         | 6,04         | 0,48        | 51,95         | 13,67         | 2,96         | 12,03         |
| 5                        | Фрукты свежие (мандарины)                   | (21)     | 1/100      | 0,676         | 0,188         | 7,170          | 33         | 0,06        | 0,03        | 38,00        | 0,00         | 0,00        | 35,00         | 17,00         | 11,00        | 0,10        | 155,00        | 0,26          | 0,09         | 132,30        |

|  |                          |  |     |        |        |        |     |      |      |       |      |      |       |        |       |      |        |       |       |        |
|--|--------------------------|--|-----|--------|--------|--------|-----|------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|--------|-------|-------|--------|
|  | <b>Итого за завтрак:</b> |  | 590 | 16,783 | 27,684 | 88,814 | 672 | 0,62 | 0,17 | 40,02 | 0,05 | 0,02 | 96,53 | 295,52 | 82,37 | 3,97 | 571,18 | 88,92 | 13,10 | 200,40 |
|  | <b>Итого за день:</b>    |  |     | 16,783 | 27,684 | 88,814 | 672 | 0,62 | 0,17 | 40,02 | 0,05 | 0,02 | 96,53 | 295,52 | 82,37 | 3,97 | 571,18 | 88,92 | 13,10 | 200,40 |

|   |   |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |        |
|---|---|----------|-------|--------|--------|--------|-----|------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|---------|--------|-------|--------|
|   | <b>2 неделя</b>                                 |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |        |
|   | <b>1 день</b>                                   |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |        |
|   | <b>Завтрак</b>                                  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |        |
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/5      | 262 (12) | 255   | 7,501  | 6,142  | 38,326 | 239 | 0,14 | 0,16 | 0,66  | 73,99  | 0,06 | 155,70 | 215,38 | 40,58 | 2,16 | 235,15  | 51,62  | 33,06 | 22,30  |
| 2 | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами | (25)     | 200   | 2,875  | 2,440  | 13,119 | 86  | 0,19 | 0,33 | 7,00  | 107,92 | 1,35 | 105,86 | 79,17  | 11,31 | 0,18 | 116,20  | 7,92   | 1,76  | 17,60  |
| 3 | Хачапури с сыром и творогом                     | 850 (13) | 100   | 12,802 | 10,161 | 26,587 | 249 | 0,05 | 0,18 | 0,20  | 6,78   | 0,48 | 261,96 | 225,18 | 23,90 | 0,86 | 102,65  | 3,94   | 14,24 | 18,86  |
| 4 | Фрукты свежие (груши)                           | 627 (21) | 1/115 | 0,389  | 0,324  | 11,324 | 50  | 0,02 | 0,03 | 5,75  | 0,00   | 0,00 | 21,85  | 18,40  | 13,80 | 2,65 | 178,25  | 1,01   | 0,10  | 10,12  |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                        |          | 670   | 23,567 | 19,067 | 89,356 | 623 | 0,41 | 0,71 | 13,61 | 188,69 | 1,88 | 545,38 | 538,13 | 89,59 | 5,85 | 632,24  | 64,48  | 49,16 | 68,88  |
|   | <b>Итого за день:</b>                           |          |       | 23,567 | 19,067 | 89,356 | 623 | 0,41 | 0,71 | 13,61 | 188,69 | 1,88 | 545,38 | 538,13 | 89,59 | 5,85 | 632,24  | 64,48  | 49,16 | 68,88  |
|   | <b>2 день</b>                                   |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |        |
|   | <b>Завтрак</b>                                  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |        |
| 1 | Тефтели рыбные 90/60                            | 332 (12) | 150   | 10,875 | 10,715 | 11,880 | 187 | 0,12 | 0,08 | 1,91  | 10,39  | 6,45 | 22,83  | 127,27 | 24,34 | 0,73 | 243,98  | 79,31  | 25,96 | 228,72 |
| 2 | Пюре картофельное                               | 520 (21) | 180   | 3,107  | 4,846  | 23,022 | 148 | 0,14 | 0,12 | 12,45 | 28,40  | 0,07 | 52,13  | 102,44 | 34,37 | 1,33 | 758,48  | 102,58 | 0,90  | 45,54  |
| 3 | Чай с сахаром 200/10                            | (25)     | 210   | 0,159  | 0,000  | 8,742  | 36  | 0,00 | 0,00 | 0,04  | 0,00   | 0,00 | 4,62   | 7,18   | 3,83  | 0,74 | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 4 | Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)      | (0)      | 20    | 0,698  | 0,130  | 7,352  | 33  | 0,06 | 0,01 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 16,00  | 32,00  | 9,60  | 0,50 | 38,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 5 | Булочка ШКОЛЬНАЯ                                | (14)     | 60    | 4,401  | 9,234  | 35,531 | 243 | 0,04 | 0,05 | 0,09  | 0,13   | 1,02 | 27,89  | 56,19  | 8,40  | 0,63 | 71,33   | 13,94  | 6,56  | 15,23  |
| 6 | Фрукты свежие (мандарины)                       | (21)     | 1/100 | 0,676  | 0,188  | 7,170  | 33  | 0,06 | 0,03 | 38,00 | 0,00   | 0,00 | 35,00  | 17,00  | 11,00 | 0,10 | 155,00  | 0,26   | 0,09  | 132,30 |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                        |          | 720   | 19,916 | 25,112 | 93,698 | 680 | 0,42 | 0,30 | 52,49 | 38,93  | 7,54 | 158,47 | 342,07 | 91,53 | 4,02 | 1266,79 | 196,10 | 33,50 | 421,79 |
|   | <b>Итого за день:</b>                           |          |       | 19,916 | 25,112 | 93,698 | 680 | 0,42 | 0,30 | 52,49 | 38,93  | 7,54 | 158,47 | 342,07 | 91,53 | 4,02 | 1266,79 | 196,10 | 33,50 | 421,79 |
|   | <b>3 день</b>                                   |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |        |
|   | <b>Завтрак</b>                                  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |        |
| 1 | Пудинг из творога (запеченный) без изюма        | (25)     | 180   | 22,388 | 15,070 | 30,433 | 347 | 0,08 | 0,34 | 0,30  | 16,26  | 0,41 | 216,24 | 309,16 | 36,39 | 1,30 | 162,30  | 75,00  | 38,10 | 46,43  |
| 2 | Соус из яблок и кураги                          | (25)     | 25    | 0,068  | 0,015  | 4,998  | 20  | 0,00 | 0,00 | 0,15  | 0,00   | 0,00 | 3,13   | 4,61   | 2,20  | 0,12 | 37,11   | 0,04   | 0,01  | 0,15   |
| 3 | Чай с сахаром 200/10                            | (25)     | 210   | 0,159  | 0,000  | 8,742  | 36  | 0,00 | 0,00 | 0,04  | 0,00   | 0,00 | 4,62   | 7,18   | 3,83  | 0,74 | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 4 | Слойка детская                                  | (25)     | 70    | 4,230  | 4,580  | 33,819 | 193 | 0,04 | 0,04 | 0,06  | 0,10   | 0,13 | 23,17  | 49,90  | 8,01  | 0,58 | 65,15   | 18,64  | 4,55  | 12,35  |
| 5 | Фрукты свежие (яблоки)                          | 627 (21) | 1/120 | 0,406  | 0,045  | 11,243 | 47  | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 0,00   | 0,00 | 19,20  | 13,20  | 10,80 | 2,64 | 333,60  | 2,11   | 0,31  | 3,45   |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                        |          | 605   | 27,250 | 19,710 | 89,235 | 643 | 0,15 | 0,40 | 12,55 | 16,36  | 0,53 | 266,36 | 384,04 | 61,23 | 5,39 | 598,16  | 95,79  | 42,97 | 67,38  |
|   | <b>Итого за день:</b>                           |          |       | 27,250 | 19,710 | 89,235 | 643 | 0,15 | 0,40 | 12,55 | 16,36  | 0,53 | 266,36 | 384,04 | 61,23 | 5,39 | 598,16  | 95,79  | 42,97 | 67,38  |
|   | <b>4 день</b>                                   |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |        |
|   | <b>Завтрак</b>                                  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |        |

|   |  |           |       |        |        |        |     |      |      |       |       |      |       |        |       |      |        |        |      |       |
|---|--|-----------|-------|--------|--------|--------|-----|------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|--------|--------|------|-------|
| 1 | Фрикадельки " Нежные" отварные               | (25)      | 100   | 11,398 | 15,414 | 10,079 | 225 | 0,13 | 0,13 | 0,97  | 10,57 | 0,12 | 39,47 | 150,88 | 20,63 | 1,80 | 247,88 | 20,96  | 3,04 | 45,14 |
| 2 | Макаронные изделия отварные                  | 516 (21)  | 180   | 5,380  | 4,435  | 37,555 | 212 | 0,08 | 0,03 | 0,00  | 15,12 | 0,07 | 24,65 | 99,34  | 28,76 | 0,94 | 118,26 | 106,55 | 0,05 | 12,52 |
| 3 | Чай с сахаром 200/10                         | (25)      | 210   | 0,159  | 0,000  | 8,742  | 36  | 0,00 | 0,00 | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 4,62  | 7,18   | 3,83  | 0,74 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  |
| 4 | Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки) | (0)       | 30    | 1,047  | 0,195  | 11,027 | 50  | 0,09 | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 24,00 | 48,00  | 14,40 | 0,75 | 57,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  |
| 5 | Булочка рижская                              | 1247 (25) | 50    | 2,908  | 2,775  | 26,877 | 144 | 0,03 | 0,01 | 0,00  | 2,34  | 0,05 | 8,43  | 33,74  | 5,43  | 0,45 | 43,44  | 13,86  | 2,64 | 7,76  |
| 6 | Фрукты свежие (яблоки)                       | 627 (21)  | 1/120 | 0,406  | 0,045  | 11,243 | 47  | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 0,00  | 0,00 | 19,20 | 13,20  | 10,80 | 2,64 | 333,60 | 2,11   | 0,31 | 8,45  |

|                          |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
|--------------------------|---|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |          | <b>690</b> | <b>21,297</b> | <b>22,864</b> | <b>105,523</b> | <b>713</b> | <b>0,36</b> | <b>0,21</b> | <b>13,01</b> | <b>28,03</b> | <b>0,25</b> | <b>120,37</b> | <b>352,34</b> | <b>83,86</b> | <b>7,32</b> | <b>800,18</b> | <b>143,48</b> | <b>6,05</b>  | <b>73,87</b>  |
| <b>Итого за день:</b>    |   |          |            | <b>21,297</b> | <b>22,864</b> | <b>105,523</b> | <b>713</b> | <b>0,36</b> | <b>0,21</b> | <b>13,01</b> | <b>28,03</b> | <b>0,25</b> | <b>120,37</b> | <b>352,34</b> | <b>83,86</b> | <b>7,32</b> | <b>800,18</b> | <b>143,48</b> | <b>6,05</b>  | <b>73,87</b>  |
| <b>5 день</b>            |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>           |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
| 1                        | Котлета рубленая из птицы   | (0)      | 100        | 11,915        | 8,791         | 6,127          | 151        | 0,07        | 0,04        | 0,59         | 17,78        | 0,11        | 36,68         | 136,86        | 21,47        | 1,50        | 211,57        | 23,65         | 14,62        | 75,31         |
| 2                        | Рис припущенный   | 512 (21) | 180        | 3,543         | 4,299         | 40,629         | 215        | 0,19        | 0,03        | 0,00         | 15,12        | 0,07        | 14,70         | 85,66         | 27,93        | 0,63        | 53,86         | 96,53         | 8,30         | 27,49         |
| 3                        | Овощи припущенные (перец сладкий , кукуруза, морковь, лук репчатый) | 458 (5)  | 30         | 0,420         | 2,871         | 2,511          | 38         | 0,01        | 0,01        | 9,94         | 0,00         | 0,00        | 4,98          | 12,41         | 4,46         | 0,17        | 38,13         | 4,98          | 0,95         | 8,11          |
| 4                        | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком                             | (25)     | 200        | 1,152         | 1,034         | 10,770         | 57         | 0,01        | 0,06        | 0,26         | 24,60        | 0,00        | 53,06         | 39,59         | 5,66         | 0,10        | 58,10         | 3,96          | 0,88         | 8,80          |
| 5                        | Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)                        | (0)      | 30         | 1,047         | 0,195         | 11,027         | 50         | 0,09        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 24,00         | 48,00         | 14,40        | 0,75        | 57,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| 6                        | Слойка детская  | (25)     | 50         | 3,021         | 3,272         | 24,156         | 138        | 0,03        | 0,03        | 0,05         | 0,07         | 0,09        | 16,55         | 35,64         | 5,72         | 0,42        | 46,53         | 13,31         | 3,25         | 8,82          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |          | <b>590</b> | <b>21,097</b> | <b>20,462</b> | <b>95,220</b>  | <b>649</b> | <b>0,39</b> | <b>0,17</b> | <b>10,84</b> | <b>57,58</b> | <b>0,27</b> | <b>149,97</b> | <b>358,16</b> | <b>79,65</b> | <b>3,57</b> | <b>465,19</b> | <b>142,43</b> | <b>28,00</b> | <b>128,53</b> |
| <b>Итого за день:</b>    |   |          |            | <b>21,097</b> | <b>20,462</b> | <b>95,220</b>  | <b>649</b> | <b>0,39</b> | <b>0,17</b> | <b>10,84</b> | <b>57,58</b> | <b>0,27</b> | <b>149,97</b> | <b>358,16</b> | <b>79,65</b> | <b>3,57</b> | <b>465,19</b> | <b>142,43</b> | <b>28,00</b> | <b>128,53</b> |
| <b>6 день</b>            |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>           |   |          |            |               |               |                |            |             |             |              |              |             |               |               |              |             |               |               |              |               |
| 1                        | Салат из свеклы с маслом растительным                               | (25)     | 100        | 1,072         | 9,465         | 6,890          | 117        | 0,01        | 0,03        | 3,60         | 0,00         | 0,00        | 40,34         | 36,12         | 17,89        | 1,18        | 215,41        | 125,79        | 3,58         | 21,02         |
| 2                        | Пельмени "Сытные" отварные  | 664 (12) | 160        | 12,931        | 12,243        | 23,176         | 255        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 9,59          | 1,93          | 0,57         | 0,07        | 0,22          | 102,69        | 0,00         | 0,00          |
| 3                        | Соус томатный " Помидорка"  | (0)      | 20         | 0,199         | 0,419         | 2,757          | 16         | 0,01        | 0,00        | 0,99         | 0,00         | 0,00        | 2,06          | 3,68          | 2,47         | 0,12        | 40,50         | 7,03          | 0,18         | 0,27          |
| 4                        | Чай с сахаром 200/10  | (25)     | 210        | 0,159         | 0,000         | 8,742          | 36         | 0,00        | 0,00        | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 4,62          | 7,18          | 3,83         | 0,74        | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| 5                        | Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)                        | (0)      | 30         | 1,047         | 0,195         | 11,027         | 50         | 0,09        | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 24,00         | 48,00         | 14,40        | 0,75        | 57,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| 6                        | Булочка домашняя  | 769 (21) | 50         | 3,028         | 5,880         | 28,074         | 176        | 0,03        | 0,01        | 0,00         | 0,02         | 0,02        | 7,92          | 29,35         | 5,22         | 0,43        | 38,42         | 12,14         | 3,75         | 10,01         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |          | <b>570</b> | <b>18,436</b> | <b>28,001</b> | <b>80,667</b>  | <b>648</b> | <b>0,13</b> | <b>0,06</b> | <b>4,63</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0,02</b> | <b>88,53</b>  | <b>126,26</b> | <b>44,37</b> | <b>3,29</b> | <b>351,55</b> | <b>247,64</b> | <b>7,51</b>  | <b>31,30</b>  |
| <b>Итого за день:</b>    |   |          |            | <b>18,436</b> | <b>28,001</b> | <b>80,667</b>  | <b>648</b> | <b>0,13</b> | <b>0,06</b> | <b>4,63</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0,02</b> | <b>88,53</b>  | <b>126,26</b> | <b>44,37</b> | <b>3,29</b> | <b>351,55</b> | <b>247,64</b> | <b>7,51</b>  | <b>31,30</b>  |

Всего: 7853 : 12 = 654 ккал

Всего: 261,458 : 12 = 21,788 грамм белка

Всего: 275,628 : 12 = 22,969 грамм жира

Всего: 1081,615 : 12 = 90,135 грамм углеводов

Экономист по ценам: 

Технолог 

Примечание:

- 5 - Диетический сборник. Изд. 1989г.
- 12 - Сб. рецептов блюд и кул. изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб. рецептов блюд и кул. изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб. рецептов блюд и кул. изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №