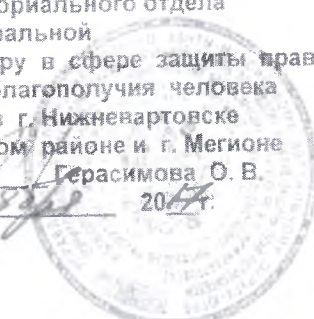


СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
управления федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
в ХМАО – Югре в г. Нижнеарттовске
в Нижнеарттовском районе и п. Мегионе
Герасимова О. В.
«01» сентября 2017 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ № 1"

Мухомов
Гурьевская Т. Р.
2017 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП"

Женченко
Т. Н. Женченко
25 сентября 2017 г.



Примерное двухнедельное циклическое меню (завтрак, обед)
для учащихся 1-5 классов общеобразовательных школ
на осенний период 2017 года.

№	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	Бутерброд с сыром на батоне 20/30	3 (21)	50	5,996	5,173	13,726	125	0,01	0,14	0,04	0,10	200,00	109,00	10,80	0,20
2	Сосиски отварные *	393 (13)	75	6,553	14,828	0,261	161	0,14	0,00	0,00	0,30	31,77	120,38	15,33	1,39
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	21,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90
4	Соус томатный	587 (21)	30	0,267	1,634	1,736	23	0,01	1,50	10,80	0,06	2,28	5,37	2,49	0,11
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	Яблоки свежие	627 (21)	1шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого:				17,864	25,402	71,286	585	0,28	13,74	32,02	0,70	279,34	304,08	52,55	6,11
Обед															
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,448	3,245	11,163	80	0,05	19,94	20,00	0,17	41,03	51,38	23,81	1,16
3	Сердце из говядины в соусе * 50/50	406 (12)	100	11,039	7,394	5,031	131	0,03	6,17	0,00	3,17	16,46	186,36	25,09	4,25
4	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
5	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
6	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	55	3,160	7,693	30,256	203	0,05	0,01	27,84	0,50	8,86	30,66	5,08	0,43
7	Хлеб "Полезный"	(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:				24,217	23,679	112,418	760	1,08	71,12	69,34	8,32	98,14	493,66	205,00	11,09
Итого за день:				42,081	49,081	183,703	1345	1,36	84,86	101,36	9,02	377,48	797,74	257,55	17,20
2 день															

Завтрак															
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
2	Котлета "Детская"	(25)	80	10,716	12,678	8,340	190	0,07	1,02	1,98	2,33	42,26	165,47	22,88	2,46
3	Пюре картофельное *	(25)	150	2,590	4,073	19,134	124	0,16	25,95	25,73	0,13	49,60	97,99	33,17	1,25
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	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,054	2,302	23,667	128	0,06	0,04	11,70	0,56	17,37	39,57	6,66	0,47
6	Хлеб "Полезный"	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Слива свежая	627 (21)	шт	0,676	0,282	9,178	42	0,06	10,00	0,00	0,00	20,00	20,00	9,00	0,50
Итого:															
				19,517	20,752	85,168	606	0,41	52,66	49,41	3,44	198,07	383,63	90,71	5,32
Обед															
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,847	3,321	14,724	96	0,11	16,75	20,00	0,19	23,82	74,28	26,18	1,02
3	Рыба тушеная с овощами	309 (12)	150	12,270	6,694	6,073	134	0,11	6,17	9,15	3,49	43,45	219,88	42,88	0,95
4	Рис припущенный *	512 (21)	150	2,952	3,583	33,798	179	0,04	0,00	21,00	0,21	13,74	82,01	26,75	0,60
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	Блинчики	679 (12)	100	6,640	5,071	32,038	200	0,11	0,55	16,25	1,38	139,87	150,94	22,68	0,80
7	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
8	Хлеб "Полезный"	(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:															
				26,172	22,494	122,317	796	0,38	25,66	86,40	5,29	232,59	545,85	127,09	4,40
Итого за день:															
				45,689	43,247	207,485	1402	0,79	78,33	135,81	8,73	430,66	929,48	217,80	9,72
3 день															
Завтрак															
1	Запеканка из творога *	366 (21)	150	21,986	15,343	21,827	313	0,09	0,75	30,08	0,43	248,85	351,99	41,45	1,33
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,011	5,017	20	0,00	0,45	0,00	0,01	4,53	6,33	3,26	0,17
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 "Ромашка" *	21 (25)	50	3,515	4,285	29,647	171	0,07	0,06	22,41	0,55	17,74	50,85	7,53	0,64
Итого:															
				25,742	19,639	69,576	558	0,17	1,36	52,49	0,99	276,52	417,43	56,63	3,01
Обед															
1	Икра свекольная	78 (21)	60	1,297	4,022	7,679	72	0,04	13,14	0,00	2,35	26,69	37,81	20,01	1,13
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,506	2,874	9,646	70	0,09	21,25	17,00	0,14	28,44	53,55	21,80	0,82
3	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,08	3,66	0,03	3,16	29,43	130,53	29,32	1,48
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,18	30,00	21,00	0,15	20,68	89,47	34,76	1,40
5	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	130,00	0,00	0,72	6,20	1,60	1,60	0,32
6	Корж Молочный	1 (25)	50	2,834	5,010	32,718	187	0,05	0,04	26,39	0,43	14,13	34,74	5,46	0,45
7	Хлеб "Полезный"	(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:			22,579	22,954	125,14 2	797	0,44	198,09	64,41	6,95	125,57	347,70	112,97	5,60	
Итого за день:			48,322	42,593	194,71 8	1355	0,61	199,44	116,91	7,94	402,09	765,13	169,60	8,61	
4 день															
Завтрак															
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
2	Гуляш из говядины 50/50 *	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,06	2,44	0,00	2,17	18,75	160,66	21,30	2,38
3	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
4	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
5	Хлеб "Полезный"	(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:			21,587	19,294	74,516	558	0,38	15,14	21,00	2,81	55,49	389,03	170,63	7,56	
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	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,483	3,429	7,811	68	0,06	30,54	20,00	0,15	39,76	47,64	21,03	0,80
3	Пельмени "Сибирские" отварные	664 (12)	150	10,470	15,494	26,556	288	0,00	0,00	0,00	0,00	10,21	2,08	0,61	0,08
4	Масло сливочное	96 (21)	10	0,068	6,815	0,000	62	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
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	Хлеб "Полезный"	(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
7	Яблоки свежие	(12)	1шт	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:			16,134	40,800	85,769	775	0,16	50,51	60,01	7,07	99,59	123,33	53,24	4,76	
Итого за день:			37,721	60,093	160,28 6	1333	0,54	65,65	81,01	9,88	155,08	512,37	223,88	12,31	
5 день															
Завтрак															
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	80	10,199	7,117	9,218	142	0,09	1,18	13,79	2,10	36,18	132,74	21,43	1,48
3	Макаронные изделия отварные 1/150 *	516 (21)	150	4,483	3,696	31,236	176	0,09	0,00	21,00	0,00	20,28	47,79	8,71	0,90
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	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"	(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
8	Арбуз порциями	(12)	150	0,887	0,000	10,454	45	0,06	10,50	0,00	0,00	21,00	10,50	336,00	1,50
Итого:			21,811	16,725	105,42 6	659	0,35	28,16	104,79	3,30	152,63	261,59	394,82	5,08	
Обед															
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30

2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,931	6,393	12,642	116	0,11	26,11	42,50	0,35	44,01	72,70	31,80	1,19
3	Жаркое по домашнему из свинины 50/250	394 (12)	300	11,988	29,342	30,581	434	0,64	44,16	0,00	4,98	47,06	255,42	69,84	3,44
4	Напиток сливово-смородиновый	(25)	200	0,143	0,058	17,098	69	0,01	21,00	0,00	0,07	6,14	5,30	4,00	0,23
5	Хлеб "Полезный"	(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	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,901	2,609	33,593	169	0,06	0,15	11,88	0,52	13,08	37,18	7,06	0,80
	Итого:			18,365	38,653	106,03	845	0,84	95,62	54,38	5,99	120,49	388,60	121,11	5,97
	Итого за день:			40,175	55,378	211,45	1505	1,19	123,78	159,17	9,28	273,11	650,19	515,93	11,05
	6 день														
	Завтрак														
1	Салат мясной с колбасой вареной, соусом "Сибирским"	(25)	80	2,297	8,165	5,633	105	0,07	7,65	0,02	0,08	18,40	54,19	12,83	0,73
2	Горбуша припущенная	303 (12)	80	15,928	5,253	0,228	112	0,20	1,20	29,28	1,47	29,34	198,86	30,26	0,68
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,084	3,408	0,000	31	0,00	0,00	20,00	0,00	1,20	1,50	0,00	0,01
4	Рис припущенный *	512 (21)	150	2,952	3,583	33,798	179	0,04	0,00	21,00	0,21	13,74	82,01	26,75	0,60
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	Хлеб "Полезный"	(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:			22,608	20,619	74,844	575	0,32	9,25	70,30	1,96	85,36	351,96	75,83	3,27
	Обед														
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,553	0,113	2,180	12	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
2	Суп-лапша домашняя	148 (21)	250	2,265	2,170	12,829	80	0,05	1,53	10,02	0,34	19,88	39,23	9,23	0,58
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	Котлеты рубленые из говядины с луком.	416 (12)	80	10,520	12,086	10,641	193	0,08	0,80	0,00	2,52	26,30	156,19	25,02	2,55
5	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
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	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,668	1,905	42,615	202	0,07	0,17	6,73	0,69	15,78	44,89	9,01	0,98
8	Хлеб "Полезный"	(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:			22,253	21,518	131,74	810	1,03	80,63	47,85	7,67	134,06	375,25	96,44	6,17
	Итого за день:			44,861	42,137	206,59	1385	1,35	89,88	118,15	9,62	219,43	727,21	172,27	9,44
	2 неделя														
	1 день														
	Завтрак														

1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(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	Какао-напиток "Несквик" с молоком*	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
3	Сосиски запеченные в тесте 50/50 *	701 (12)	100	7,852	12,013	26,043	244	0,16	0,02	4,41	1,22	35,98	121,73	17,22	1,53
4	Яблоки свежие	(12)	1шт	0,430	0,055	13,585	57	0,04	14,50	0,00	0,29	23,20	15,95	13,05	3,19
Итого:				16,397	23,358	87,954	628	0,56	17,12	84,41	2,65	344,51	389,83	84,05	6,08
Обед															
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	5,60	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,726	3,457	16,970	118	0,24	11,72	20,00	0,22	41,39	110,42	39,21	2,04
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	Котлеты московские	475 (13)	82	9,683	12,579	7,887	183	0,09	0,10	0,00	2,00	11,77	124,42	17,63	1,86
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,236	176	0,09	0,00	21,00	0,00	20,28	47,79	8,71	0,90
6	Соус томатный	587 (21)	30	0,439	1,634	2,480	26	0,02	3,52	10,80	0,10	3,18	8,43	4,74	0,21
7	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
8	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,622	5,288	33,021	198	0,08	0,05	12,63	0,58	102,47	102,71	31,31	1,27
9	Хлеб "Полезный"	(0)	30	1,547	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				25,611	26,974	122,321	834	0,53	47,00	64,43	3,10	202,08	423,59	117,92	6,93
Итого за день:				42,008	50,332	210,275	1462	1,09	64,12	148,84	5,75	546,59	813,42	201,97	13,01
2 день															
Завтрак															
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,568	0,113	2,180	12	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
2	Плов из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,11	3,51	0,00	3,93	25,07	240,87	51,33	2,96
3	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
4	Хлеб "Полезный"	(0)	20	0,688	0,130	7,352	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,191	2,491	26,143	140	0,07	0,01	12,84	0,59	10,94	40,59	7,22	0,57
Итого:				19,343	19,831	88,908	611	0,81	48,51	13,34	8,44	44,41	297,06	70,54	4,07
Обед															
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
2	Борщ со свежей калустой и картофелем	110 (21)	250	1,448	3,245	11,163	80	0,05	19,94	20,00	0,17	41,03	51,38	23,81	1,16
3	Тефтели рыбные 2/50/25*	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
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,18	30,00	21,00	0,15	20,68	89,47	34,76	1,40
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	Конвертик с сыром	(25)	75	8,326	7,570	25,507	203	0,08	0,22	6,30	1,16	235,06	181,16	19,67	0,79
7	Хлеб "Полезный"	(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:				27,243	27,064	108,18 2	785	0,50	58,98	79,18	6,34	346,06	518,35	123,05	5,46
Итого за день:				46,586	46,894	197,07 0	1397	1,32	107,49	92,52	14,78	390,46	815,41	193,60	9,52
3 день															
Завтрак															
1	Зелёный горошек порциями	T/24 (12)	20	0,492	0,033	1,131	7	0,02	2,00	0,00	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
2	Омлет с колбасой вареной	286 (12)	150	13,648	22,285	2,008	263	0,17	3,06	7,25	3,14	115,18	282,04	24,38	3,05
3	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
4	Чай с сахаром 200/15 *	628 (12)	245	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
5	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
6	Хлеб "Полезный"	(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	Мандарины	(0)	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:				19,081	30,150	55,389	569	0,29	31,76	87,25	3,82	150,78	316,39	45,68	4,53
Обед															
1	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,299	2,180	18,082	101	0,12	16,50	12,00	0,14	21,44	65,53	24,38	1,03
2	Огурцы свежие порциями *	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
3	Гуляш из говядины 50/50 *	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,06	2,44	0,00	2,17	18,75	160,66	21,30	2,38
4	Рис припущенный *	512 (21)	150	2,952	3,583	33,798	179	0,04	0,00	21,00	0,21	13,74	82,01	26,75	0,60
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 домашняя	769 (21)	50	2,928	4,959	26,933	164	0,06	0,01	29,70	0,56	9,76	34,17	5,69	0,48
7	Хлеб "Полезный"	(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:				21,711	24,785	117,03 1	778	0,45	41,75	62,83	3,98	76,87	356,42	85,18	4,77
Итого за день:				40,792	54,936	172,42 0	1347	0,74	73,51	150,07	7,80	227,65	672,82	130,85	9,31
4 день															
Завтрак															
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
2	Котлеты рубленные из говядины с луком.	416 (12)	80	10,520	12,086	10,641	193	0,08	0,80	0,00	2,52	26,30	156,19	25,02	2,55
3	Пюре картофельное * 1/180	(25)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,16	25,94	25,50	0,13	49,37	97,90	33,14	1,25
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	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,393	2,738	27,138	147	0,07	0,03	14,44	0,63	15,27	41,16	7,06	0,53
6	Хлеб "Полезный"	(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	Арбуз порциями	(12)	150	0,887	0,000	10,454	45	0,06	10,50	0,00	0,00	21,00	10,50	336,00	1,50
Итого:				20,591	20,420	97,338	655	0,45	62,92	49,94	3,99	186,39	376,75	428,23	6,84

Обед															
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	100	0,265	12,431	0,989	117	0,01	2,12	0,00	6,62	15,80	12,83	5,15	0,28
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,847	3,321	14,724	96	0,11	16,75	20,00	0,18	23,82	74,28	26,18	1,02
3	Голень цыплят отварная*	(0)	90	9,608	6,593	0,247	99	0,10	2,62	0,05	0,01	21,25	184,90	22,35	1,54
4	Капуста свежая тушеная	534 (21)	150	3,081	4,236	14,141	107	0,07	82,20	21,04	0,31	94,27	68,82	34,62	1,40
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	Хлеб "Полезный"	(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	Пирог манный	8 (25)	90	5,186	7,409	43,234	260	0,08	0,17	41,45	0,59	34,78	75,20	10,24	0,91
	Итого:			21,133	34,185	97,445	782	0,37	103,95	82,54	7,72	195,32	424,29	102,95	6,01
	Итого за день:			41,723	54,605	194,78	1437	0,83	166,87	132,48	11,70	381,71	801,03	531,18	12,84
5 день															
Завтрак															
1	Огурцы свежие порциями * 1/50	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	5,60	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,156	2,630	12,712	127	0,11	7,12	0,03	0,90	19,93	133,12	21,41	1,84
3	Макаронные изделия отварные *	516 (21)	150	4,483	3,696	31,233	176	0,09	0,00	21,00	0,00	20,32	47,79	8,71	0,90
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	Сырная палочка *	(25)	50	5,073	11,832	21,166	210	0,07	0,11	61,34	0,59	99,43	92,57	11,30	0,65
6	Хлеб "Полезный"	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			23,804	18,170	90,205	620	0,29	36,83	82,37	1,65	158,20	301,44	56,34	4,00
Обед															
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным	акт (25)	100	0,817	18,871	5,579	195	0,03	6,00	0,00	8,94	29,15	37,52	17,93	0,75
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,483	3,429	7,811	68	0,06	30,54	20,00	0,15	39,76	47,64	21,03	0,80
3	Тефтели из говядины с хлебом 90/45*	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
4	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,425	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,40	209,78	139,09	4,72
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	Хлеб "Полезный"	(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	Апельсины свежие	(21)	1/2 шт	0,913	0,226	9,636	44	0,05	72,00	0,00	0,00	40,80	27,60	15,60	0,36
	Итого:			21,779	44,592	94,900	868	0,51	113,89	51,84	14,07	165,42	470,04	219,99	9,57
	Итого за день:			45,583	62,763	185,10	1488	0,80	150,72	134,21	15,73	323,62	771,48	276,32	13,57
6 день															
Завтрак															
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,851	315	0,10	0,63	22,58	0,41	216,10	312,64	40,56	1,67
2	Соус черносмородиновый**	620 (21)	40	0,159	0,066	18,635	76	0,01	40,00	0,00	0,14	7,80	6,60	6,20	0,32
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)	50	2,933	4,090	25,847	152	0,06	0,07	22,40	0,49	17,11	40,58	6,36	0,54

Итого:			21,909	16,749	89,415	596	0,17	40,80	44,98	1,04	246,41	368,08	57,52	3,39	
Обед															
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,506	2,874	9,646	70	0,09	21,25	17,00	0,14	28,44	53,55	21,80	0,82
3	Фрикадельки мясные	154 (21)	25	4,440	3,966	0,191	54	0,02	0,26	0,01	0,12	6,28	59,24	6,97	0,85
4	Котлета "Рыбка"	(25)	83	9,672	20,101	9,342	257	0,24	1,77	8,61	5,90	27,27	144,99	26,34	1,50
5	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,05	1,13	18,00	1,24	20,33	90,09	29,88	0,72
6	Напиток лимонный со 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
7	Хлеб "Полезный"	(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:				21,276	32,411	98,991	773	0,57	42,50	43,74	8,36	99,51	369,39	95,31	4,36
Итого за день:				43,185	49,160	188,406	1369	0,74	83,30	88,72	9,40	345,93	737,47	152,83	7,75

Всего: 16825 : 12 = 1402 ккал

Всего: 542,724 : 12 = 45,227 грамм белка

Всего: 599,22 : 12 = 49,935 грамм жира

Всего: 2396,304 : 12 = 199,692 грамм углеводов

Всего: 11,36 : 12 = 0,95 мг витамина B1

Всего: 1287,95 : 12 = 107,33 мг витамина C

Всего: 1459,26 : 12 = 121,60 мкг витамина A

Всего: 119,64 : 12 = 9,97 мг витамина E

Всего: 4073,82 : 12 = 339,48 мг кальция

Всего: 8993,76 : 12 = 749,48 мг фосфора

Всего: 3043,78 : 12 = 253,65 мг магния

Всего: 134,34 : 12 = 11,19 мг железа

Начальник производственного отдела:

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №

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