

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.

« 25 » сентября 20 г.



СОГЛАСОВАНО: Музей №2  
Директор МБОУ "СШ № \_\_\_\_\_"

Александр Караченко А.А.  
" 25 " сентября 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КШП"

И.Н. Женченко

" 25 " сентября 2017 г.



Примерное двухнедельное циклическое меню альтернативных комплексов  
для учащихся 6-11 классов общеобразовательных школ на осенний период 2017 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя</b>															
<b>1 день</b>															
<b>1 вариант</b>															
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)	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	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
4	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
5	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
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	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
	<b>Итого:</b>			<b>21,764</b>	<b>31,267</b>	<b>77,950</b>	<b>680</b>	<b>0,32</b>	<b>3,84</b>	<b>36,25</b>	<b>0,59</b>	<b>279,97</b>	<b>349,58</b>	<b>52,81</b>	<b>4,27</b>
<b>2 вариант</b>															
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	Котлеты рубленые из говядины с луком.	416 (12)	100	13,150	15,108	13,302	242	0,10	1,00	0,00	3,15	32,88	195,24	31,28	3,19
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 овощной по " Болгарски"	(0)	60	1,377	2,545	6,485	54	0,07	50,49	0,00	1,79	20,32	36,53	20,86	0,87
5	Чай с молоком натуральным 150/50/15 *	630 (12)	215	1,311	1,034	15,171	75	0,02	0,75	10,00	0,00	65,40	53,25	11,40	0,92
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
	<b>Итого:</b>			<b>27,912</b>	<b>28,457</b>	<b>93,520</b>	<b>742</b>	<b>0,30</b>	<b>52,38</b>	<b>35,45</b>	<b>5,04</b>	<b>343,43</b>	<b>451,48</b>	<b>84,82</b>	<b>6,26</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,676</b>	<b>59,724</b>	<b>171,469</b>	<b>1422</b>	<b>0,61</b>	<b>56,22</b>	<b>71,71</b>	<b>5,63</b>	<b>623,40</b>	<b>801,06</b>	<b>137,63</b>	<b>10,53</b>
<b>2 день</b>															

	<b>1 вариант</b>														
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	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	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	Пюре картофельное	(25)	180	3,108	4,888	22,961	148	0,20	31,14	30,88	0,15	59,52	117,59	39,80	1,51
5	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
6	Пирожки сдобные с повидлом	687 (12)	60	2,975	2,625	33,648	170	0,06	0,15	11,88	0,52	13,28	40,14	7,44	0,83
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
	<b>Итого:</b>			<b>22,486</b>	<b>24,871</b>	<b>96,104</b>	<b>698</b>	<b>0,41</b>	<b>50,32</b>	<b>55,23</b>	<b>4,04</b>	<b>199,57</b>	<b>434,17</b>	<b>99,04</b>	<b>6,20</b>
	<b>2 вариант</b>														
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	Жаркое по домашнему из говядины 50/250	394 (12)	300	15,529	19,414	31,771	364	0,32	47,40	0,00	5,08	50,43	287,48	73,06	4,49
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	Ватрушка с творогом	741 (21)	75	7,679	4,055	28,414	181	0,08	0,16	6,76	0,77	57,08	105,33	13,50	0,75
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
	<b>Итого:</b>			<b>24,768</b>	<b>23,720</b>	<b>85,386</b>	<b>654</b>	<b>0,42</b>	<b>51,86</b>	<b>6,76</b>	<b>5,90</b>	<b>123,11</b>	<b>419,06</b>	<b>99,36</b>	<b>6,40</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,254</b>	<b>48,591</b>	<b>181,490</b>	<b>1352</b>	<b>0,83</b>	<b>102,18</b>	<b>61,99</b>	<b>9,94</b>	<b>322,68</b>	<b>853,23</b>	<b>198,40</b>	<b>12,59</b>
	<b>3 день</b>														
	<b>1 вариант</b>														
1	Запеканка творожная с рисом*	265 (12)	200	13,293	11,552	33,591	292	0,08	0,46	4,90	2,35	131,29	242,52	36,82	1,52
2	Соус из яблок и кураги	(25)	50	0,137	0,018	8,362	34	0,00	0,75	0,00	0,01	7,55	10,56	5,43	0,28
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)	75	5,094	6,541	44,340	257	0,10	0,09	33,61	0,91	26,13	69,20	10,39	0,91
5	Груши свежие	(12)	1шт	0,507	0,423	14,770	65	0,03	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45
	<b>Итого:</b>			<b>19,190</b>	<b>18,535</b>	<b>114,147</b>	<b>700</b>	<b>0,21</b>	<b>8,90</b>	<b>38,51</b>	<b>3,27</b>	<b>198,87</b>	<b>354,53</b>	<b>75,04</b>	<b>7,02</b>
	<b>2 вариант</b>														
1	Каша молочная рисовая жидкая 200/10	257 (12)	210	4,209	8,436	29,447	211	0,07	1,37	61,12	0,12	134,71	144,84	30,36	0,47
2	Сырники из творога	294 (12)	100	14,316	9,138	19,241	216	0,06	0,47	13,39	0,38	156,37	217,57	23,44	0,67
3	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
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	Батон "Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Яблоки свежие	627 (21)	1шт	0,372	0,041	10,306	43	0,03	11,00	0,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	<b>Итого:</b>			<b>21,723</b>	<b>17,913</b>	<b>99,971</b>	<b>648</b>	<b>0,16</b>	<b>13,39</b>	<b>74,51</b>	<b>0,73</b>	<b>318,60</b>	<b>389,09</b>	<b>71,36</b>	<b>4,60</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>40,913</b>	<b>36,447</b>	<b>214,119</b>	<b>1348</b>	<b>0,37</b>	<b>22,29</b>	<b>113,02</b>	<b>4,00</b>	<b>517,48</b>	<b>743,62</b>	<b>146,39</b>	<b>11,61</b>

<b>4 день</b>																
<b>1 вариант</b>																
1	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,622	10,692	7,556	193	0,05	9,28	0,00	4,54	24,90	280,62	37,76	6,40	
2	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	
3	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	
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	
6	Апельсины свежие	(21)	1/2 шт	0,760	0,188	8,030	37	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
<b>Итого:</b>				<b>28,094</b>	<b>17,358</b>	<b>93,535</b>	<b>643</b>	<b>0,46</b>	<b>80,58</b>	<b>25,20</b>	<b>5,26</b>	<b>96,92</b>	<b>567,93</b>	<b>225,09</b>	<b>12,72</b>	
<b>2 вариант</b>																
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	Печень тушенная в соусе 75/75	408 (12)	150	16,735	12,563	13,622	234	0,36	40,09	22,89	4,51	49,23	370,70	29,06	7,92	
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	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	
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	Бананы свежие	(21)	1/2 шт	1,331	0,000	22,485	95	0,05	10,50	0,00	0,00	8,40	29,40	44,10	0,63	
<b>Итого:</b>				<b>28,186</b>	<b>18,953</b>	<b>114,161</b>	<b>740</b>	<b>0,97</b>	<b>86,29</b>	<b>48,21</b>	<b>6,47</b>	<b>102,18</b>	<b>672,35</b>	<b>254,84</b>	<b>14,88</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>56,280</b>	<b>36,311</b>	<b>207,696</b>	<b>1383</b>	<b>1,43</b>	<b>166,86</b>	<b>73,41</b>	<b>11,73</b>	<b>199,10</b>	<b>1240,28</b>	<b>479,93</b>	<b>27,60</b>	
<b>5 день</b>																
<b>1 вариант</b>																
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	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	
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,483	211	0,10	0,00	25,20	0,00	24,34	57,35	10,45	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	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	Пирог манный	8 (25)	50	2,853	4,116	24,019	145	0,04	0,09	23,03	0,33	19,32	41,78	5,69	0,50	
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	
<b>Итого:</b>				<b>25,254</b>	<b>19,336</b>	<b>116,328</b>	<b>740</b>	<b>0,40</b>	<b>38,54</b>	<b>75,46</b>	<b>3,93</b>	<b>190,15</b>	<b>356,22</b>	<b>410,61</b>	<b>6,10</b>	
<b>2 вариант</b>																
1	Салат из свеклы с соусом "Аппетитным"	(25)	100	1,004	5,706	7,157	84	0,02	8,00	0,00	0,08	36,96	35,90	18,04	1,18	
2	Гуляш из куриной грудки с черносливом 75/75	(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	
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,483	211	0,10	0,00	25,20	0,00	24,34	57,35	10,45	1,08	

4	Чай с молоком натуральным 150/50/15 *	630 (12)	215	1,311	1,034	15,171	75	0,02	0,75	10,00	0,00	65,40	53,25	11,40	0,92	
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	
	<b>Итого:</b>			<b>27,008</b>	<b>21,717</b>	<b>86,607</b>	<b>650</b>	<b>0,25</b>	<b>14,24</b>	<b>35,24</b>	<b>4,83</b>	<b>170,85</b>	<b>342,28</b>	<b>83,88</b>	<b>5,39</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,262</b>	<b>41,054</b>	<b>202,935</b>	<b>1390</b>	<b>0,66</b>	<b>52,78</b>	<b>110,70</b>	<b>8,76</b>	<b>361,00</b>	<b>698,50</b>	<b>494,48</b>	<b>11,49</b>	
<b>6 день</b>																
<b>1 вариант</b>																
1	Салат мясной с колбасой вареной, соусом " Сибирским "	(25)	100	2,871	10,206	7,042	132	0,09	9,56	0,02	0,10	23,00	67,74	16,04	0,91	
2	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/ 50/30*	397 (21)	160	13,126	6,637	10,343	154	0,16	5,04	34,23	1,14	35,42	167,59	28,26	1,00	
3	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	
4	Рис припущенный *	512 (21)	180	3,543	4,299	40,558	215	0,05	0,00	25,20	0,25	16,49	98,42	32,09	0,72	
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)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>			<b>22,338</b>	<b>21,605</b>	<b>105,244</b>	<b>705</b>	<b>0,33</b>	<b>19,20</b>	<b>59,45</b>	<b>1,75</b>	<b>107,79</b>	<b>367,14</b>	<b>90,79</b>	<b>4,18</b>	
<b>2 вариант</b>																
1	Салат мясной с колбасой вареной, соусом " Сибирским "	(25)	100	2,871	10,206	7,042	132	0,09	9,56	0,02	0,10	23,00	67,74	16,04	0,91	
2	Горбуша запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,19	3,06	26,62	4,47	120,99	235,10	36,04	0,86	
3	Рис припущенный *	512 (21)	180	3,543	4,299	40,558	215	0,05	0,00	25,20	0,25	16,49	98,42	32,09	0,72	
4	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	
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	
	<b>Итого:</b>			<b>23,398</b>	<b>27,253</b>	<b>87,485</b>	<b>689</b>	<b>0,33</b>	<b>13,02</b>	<b>51,84</b>	<b>5,02</b>	<b>183,15</b>	<b>416,66</b>	<b>90,18</b>	<b>3,74</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>45,737</b>	<b>48,858</b>	<b>192,729</b>	<b>1394</b>	<b>0,66</b>	<b>32,22</b>	<b>111,29</b>	<b>6,76</b>	<b>290,94</b>	<b>783,80</b>	<b>180,97</b>	<b>7,92</b>	

<b>2 неделя</b>																
<b>1 день</b>																
<b>1 вариант</b>																
1	Каша "Полезная" (пшленно-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 "Несвик" 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	Бананы свежие	(21)	1 шт	2,028	0,000	34,263	145	0,08	16,00	0,00	0,00	12,80	44,80	67,20	0,96	
	<b>Итого:</b>			<b>17,934</b>	<b>23,304</b>	<b>108,632</b>	<b>716</b>	<b>0,60</b>	<b>18,62</b>	<b>84,41</b>	<b>2,36</b>	<b>334,11</b>	<b>418,68</b>	<b>138,20</b>	<b>3,85</b>	


	<b>2 вариант</b>														
1	Каша геркулесовая молочная жидкая 200/15	257 (12)	215	5,537	12,759	26,178	242	0,18	1,37	81,12	0,00	150,20	201,31	54,74	1,29
2	Чай с молоком натуральным 150/50/15 *	630 (12)	215	1,311	1,034	15,171	75	0,02	0,75	10,00	0,00	65,40	53,25	11,40	0,92
3	Пицца с колбасой,сыром и томатом	(25)	125	9,945	17,078	32,414	323	0,17	9,07	0,04	6,03	208,63	211,48	31,56	1,57
4	Груши свежие	627 (21)	1шт	0,575	0,479	16,740	74	0,03	8,50	0,00	0,00	32,30	27,20	20,40	3,91
	<b>Итого:</b>			<b>17,367</b>	<b>31,351</b>	<b>90,503</b>	<b>714</b>	<b>0,40</b>	<b>19,69</b>	<b>91,16</b>	<b>6,03</b>	<b>456,53</b>	<b>493,25</b>	<b>118,09</b>	<b>7,68</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>35,301</b>	<b>54,655</b>	<b>199,13</b>	<b>1430</b>	<b>1,00</b>	<b>38,31</b>	<b>175,57</b>	<b>8,39</b>	<b>790,64</b>	<b>911,93</b>	<b>256,30</b>	<b>11,53</b>
	<b>2 день</b>														
	<b>1 вариант</b>														
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,21	0,06	0,15	300,00	180,00	16,50	0,21
2	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
3	Плов из говядины 50/200	403 (12)	250	15,947	17,989	46,382	411	0,12	4,45	0,00	4,42	35,62	271,82	62,36	3,25
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"	(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
	<b>Итого:</b>			<b>25,650</b>	<b>25,913</b>	<b>85,309</b>	<b>677</b>	<b>0,15</b>	<b>12,26</b>	<b>0,06</b>	<b>4,78</b>	<b>345,22</b>	<b>467,87</b>	<b>89,26</b>	<b>4,60</b>
	<b>2 вариант</b>														
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,21	0,06	0,15	300,00	180,00	16,50	0,21
2	Томаты свежие порциями	(12)	40	0,372	0,075	1,453	8	0,02	10,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
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)	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	Чай с молоком натуральным 150/50/15 *	630 (12)	215	1,311	1,034	15,171	75	0,02	0,75	10,00	0,00	65,40	53,25	11,40	0,92
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
	<b>Итого:</b>			<b>21,451</b>	<b>27,879</b>	<b>67,934</b>	<b>608</b>	<b>0,05</b>	<b>10,96</b>	<b>30,06</b>	<b>0,43</b>	<b>382,41</b>	<b>247,23</b>	<b>36,51</b>	<b>1,58</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,102</b>	<b>53,792</b>	<b>153,24</b>	<b>1286</b>	<b>0,21</b>	<b>23,22</b>	<b>30,13</b>	<b>5,21</b>	<b>727,63</b>	<b>715,10</b>	<b>125,77</b>	<b>6,17</b>
	<b>3 день</b>														
	<b>1 вариант</b>														
1	Зеленый горошек порциями	T/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 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	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	Шаньга из картофеля с сыром	(25)	100	8,292	13,394	31,047	278	0,12	6,77	36,62	1,60	197,85	173,87	25,23	1,25
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	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
	<b>Итого:</b>			<b>24,290</b>	<b>35,968</b>	<b>70,104</b>	<b>701</b>	<b>0,37</b>	<b>24,93</b>	<b>43,87</b>	<b>5,03</b>	<b>343,64</b>	<b>495,96</b>	<b>71,11</b>	<b>8,01</b>
	<b>2 вариант</b>														
1	Бутерброд с колбасой п/к на хлебе 30/30	(25)	60	6,338	9,814	13,480	168	0,03	0,00	0,00	0,15	7,80	42,60	6,00	0,57

2	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
3	Драчена	479 (1)	150	14,015	19,340	8,294	263	0,12	1,27	22,92	2,91	128,58	281,73	22,61	3,20
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	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
6	Мандарины	(21)	1 шт	0,642	0,179	6,811	31	0,06	36,10	0,00	0,19	33,25	16,15	10,45	0,10
	<b>Итого:</b>			<b>25,991</b>	<b>35,619</b>	<b>79,876</b>	<b>744</b>	<b>0,31</b>	<b>52,61</b>	<b>57,46</b>	<b>4,16</b>	<b>212,42</b>	<b>427,00</b>	<b>63,99</b>	<b>6,02</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,281</b>	<b>71,588</b>	<b>149,98<sub>1</sub></b>	<b>1445</b>	<b>0,67</b>	<b>77,53</b>	<b>101,33</b>	<b>9,20</b>	<b>556,05</b>	<b>922,96</b>	<b>135,10</b>	<b>14,04</b>
	<b>4 день</b>														
	<b>1 вариант</b>														
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	Огурцы свежие порциями *	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
3	Котлеты рубленные из говядины с луком.	416 (12)	100	13,150	15,108	13,302	242	0,10	1,00	0,00	3,15	32,88	195,24	31,28	3,19
4	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
5	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
6	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
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
	<b>Итого:</b>			<b>22,716</b>	<b>24,211</b>	<b>92,643</b>	<b>679</b>	<b>0,43</b>	<b>50,61</b>	<b>55,04</b>	<b>4,40</b>	<b>183,04</b>	<b>426,48</b>	<b>102,71</b>	<b>6,06</b>
	<b>2 вариант</b>														
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	Огурцы свежие порциями *	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
3	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
4	Картофель в соусе запеченный с сыром **	(0)	180	2,875	7,668	17,919	152	0,14	22,18	43,21	0,18	56,94	93,53	28,43	1,14
5	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
6	Сырная палочка	(25)	50	5,073	11,632	21,166	210	0,07	0,11	61,34	0,59	99,43	96,97	11,38	0,63
7	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
	<b>Итого:</b>			<b>25,738</b>	<b>36,232</b>	<b>73,976</b>	<b>725</b>	<b>0,58</b>	<b>73,74</b>	<b>130,56</b>	<b>7,41</b>	<b>253,02</b>	<b>580,79</b>	<b>83,07</b>	<b>9,60</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>48,455</b>	<b>60,443</b>	<b>166,61<sub>8</sub></b>	<b>1404</b>	<b>1,01</b>	<b>124,35</b>	<b>185,60</b>	<b>11,81</b>	<b>436,06</b>	<b>1007,2<sub>7</sub></b>	<b>185,78</b>	<b>15,66</b>
	<b>5 день</b>														
	<b>1 вариант</b>														
1	Бутерброд с колбасой п/к на булочке молочной с кунжутом 25/50	(25)	75	7,274	8,055	34,112	238	0,10	0,10	3,12	0,79	40,42	92,97	14,72	1,05
2	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
3	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
4	Макаронные изделия отварные *	516 (21)	180	5,379	4,435	37,480	211	0,10	0,00	25,20	0,00	24,38	57,35	10,45	1,08

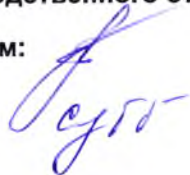
5	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	24,00	0,00	0,08	4,92	3,96	3,72	0,22
6	Хлеб " Полезный"	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>			<b>27,307</b>	<b>15,410</b>	<b>114,54</b> 7	<b>706</b>	<b>0,34</b>	<b>35,42</b>	<b>28,35</b>	<b>1,84</b>	<b>99,85</b>	<b>305,40</b>	<b>58,70</b>	<b>4,48</b>
	<b>2 вариант</b>														
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	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	12,748	8,901	11,522	177	0,11	1,48	17,24	2,62	45,23	165,92	26,79	1,86
3	Макароны отварные с овощами свежемороженными	(25)	150	3,843	15,468	25,226	255	0,10	10,49	10,50	6,90	59,08	96,69	35,24	1,40
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 молочная с кунжутом	779 (25)	50	3,782	0,978	34,106	160	0,08	0,10	3,12	0,67	33,40	55,64	9,61	0,55
	<b>Итого:</b>			<b>20,647</b>	<b>25,415</b>	<b>89,525</b>	<b>669</b>	<b>0,30</b>	<b>38,16</b>	<b>30,86</b>	<b>10,30</b>	<b>147,72</b>	<b>331,21</b>	<b>79,56</b>	<b>4,18</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,954</b>	<b>40,826</b>	<b>204,07</b> 3	<b>1376</b>	<b>0,64</b>	<b>73,58</b>	<b>59,21</b>	<b>12,14</b>	<b>247,57</b>	<b>636,61</b>	<b>138,25</b>	<b>8,66</b>
	<b>6 день</b>														
	<b>1 вариант</b>														
1	Каша геркулесовая молочная жидкая 200/15	257 (12)	215	5,537	12,759	26,178	242	0,18	1,37	81,12	0,00	150,20	201,31	54,74	1,29
2	Пудинг из творога	(25)	75	9,329	6,296	15,925	158	0,05	0,31	11,29	0,20	108,05	156,32	20,28	0,83
3	Соус черносмородиновый	620 (21)	30	0,119	0,050	13,976	57	0,00	30,00	0,00	0,10	5,85	4,95	4,65	0,24
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	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
6	Слива свежая	627 (21)	шт	0,811	0,338	11,013	50	0,07	12,00	0,00	0,00	24,00	24,00	10,80	0,60
	<b>Итого:</b>			<b>18,889</b>	<b>23,534</b>	<b>106,02</b> 3	<b>711</b>	<b>0,37</b>	<b>43,86</b>	<b>114,81</b>	<b>0,80</b>	<b>310,61</b>	<b>435,42</b>	<b>101,23</b>	<b>4,37</b>
	<b>2 вариант</b>														
1	Каша пшенная вязкая с тыквой и курагой	262 (12)	210	7,259	8,679	63,850	363	0,25	6,76	52,00	0,00	171,99	291,21	108,59	3,36
2	Чай с молоком натуральным 150/50/15 *	630 (12)	215	1,311	1,034	15,171	75	0,02	0,75	10,00	0,00	65,40	53,25	11,40	0,92
3	Сочень песочный с творогом	3 (25)	110	9,426	14,092	39,521	323	0,09	0,26	68,06	0,67	76,35	138,12	15,86	1,01
4	Яблоки свежие	627 (21)	1шт	0,541	0,060	14,990	63	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52
	<b>Итого:</b>			<b>18,536</b>	<b>23,865</b>	<b>133,53</b> 3	<b>823</b>	<b>0,41</b>	<b>23,77</b>	<b>130,06</b>	<b>0,99</b>	<b>339,33</b>	<b>500,18</b>	<b>150,25</b>	<b>8,80</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>37,425</b>	<b>47,399</b>	<b>239,55</b> 5	<b>1535</b>	<b>0,78</b>	<b>67,62</b>	<b>244,87</b>	<b>1,78</b>	<b>649,94</b>	<b>935,60</b>	<b>251,48</b>	<b>13,17</b>

Всего: 16764 : 24 = 698 ккал
Всего: 558,639 : 24 = 23,277 грамм белка
Всего: 599,687 : 24 = 24,987 грамм жира
Всего: 2283,042 : 24 = 95,127 грамм углеводов
Всего: 8,86 : 24 = 0,37 мг витамина В1
Всего: 837,17 : 24 = 34,88 мг витамина С
Всего: 1338,83 : 24 = 55,78 мкг витамина А
Всего: 95,36 : 24 = 3,97 мг витамина Е
Всего: 5722,49 : 24 = 238,44 мг кальция
Всего: 10249,95 : 24 = 427,08 мг фосфора
Всего: 2730,48 : 24 = 113,77 мг магния
Всего: 150,97 : 24 = 6,29 мг железа

Начальник производственного отдела:



Экономист по ценам:



Технолог

**Примечание:**

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.