

**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  
"\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Герасимова О. В.

СОГЛАСОВАНО: *Мухомов*  
Директор МБОУ "СШ № \_\_\_\_\_"  
"16" \_\_\_\_\_ 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КП"

М.М. Платонова



2018 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню альтернативных комплексов  
для учащихся 6-11 классов общеобразовательных школ  
на весенний период 2018 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	Сыр порциями	97 (21)	20	4,445	5,001	0,000	63	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	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
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	Вафли	(12)	50	1,183	0,968	20,363	95	0,01	0,00	1,00	0,35	7,50	18,00	5,00	0,75
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>20,321</b>	<b>31,264</b>	<b>77,794</b>	<b>674</b>	<b>0,31</b>	<b>1,74</b>	<b>32,84</b>	<b>0,91</b>	<b>277,83</b>	<b>348,91</b>	<b>51,84</b>	<b>4,68</b>
<b>2 вариант</b>															
1	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
2	Ватрушка мясная с помидорами, сыром, соусом "Сибирским"	(2)	100	14,290	20,990	1,414	252	0,08	6,34	0,03	2,75	140,07	221,93	29,34	2,46
3	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
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 "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
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>23,406</b>	<b>27,408</b>	<b>83,630</b>	<b>675</b>	<b>0,26</b>	<b>9,24</b>	<b>33,87</b>	<b>3,38</b>	<b>183,49</b>	<b>330,56</b>	<b>55,27</b>	<b>4,95</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,728</b>	<b>58,672</b>	<b>161,424</b>	<b>1349</b>	<b>0,56</b>	<b>10,98</b>	<b>66,71</b>	<b>4,29</b>	<b>461,32</b>	<b>679,47</b>	<b>107,11</b>	<b>9,63</b>
<b>2 день</b>															
<b>1 вариант</b>															

1	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
2	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
3	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
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)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>				<b>22,805</b>	<b>24,551</b>	<b>91,830</b>	<b>679</b>	<b>0,38</b>	<b>40,60</b>	<b>54,77</b>	<b>3,84</b>	<b>194,08</b>	<b>416,69</b>	<b>88,03</b>	<b>5,42</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 с овощами	(0)	125	12,871	9,390	12,264	185	0,13	31,15	13,81	2,42	148,24	210,55	38,39	2,01
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	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
5	Чай с лимоном 200/15/7 *	686 (21)	222	0,212	0,007	13,284	54	0,00	2,90	0,00	0,01	8,20	9,79	5,24	0,91
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>21,684</b>	<b>19,544</b>	<b>100,27</b> <b>7</b>	<b>664</b>	<b>0,43</b>	<b>67,30</b>	<b>72,02</b>	<b>3,42</b>	<b>235,20</b>	<b>401,50</b>	<b>96,33</b>	<b>5,32</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>44,488</b>	<b>44,095</b>	<b>192,10</b> <b>7</b>	<b>1343</b>	<b>0,81</b>	<b>107,90</b>	<b>126,79</b>	<b>7,25</b>	<b>429,28</b>	<b>818,19</b>	<b>184,36</b>	<b>10,74</b>
<b>3 день</b>															
<b>1 вариант</b>															
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	200	17,591	10,749	40,071	327	0,09	0,56	15,08	0,35	193,48	309,18	47,30	1,40
2	Соус из кураги	(12)	50	0,131	0,018	28,807	116	0,00	0,28	0,00	0,00	7,23	10,56	5,06	0,26
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	Сдоба майская	(25)	50	2,887	5,632	28,693	177	0,06	0,08	34,24	0,53	19,30	39,21	6,79	0,56
5	Яблоки свежие	627 (21)	1шт	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого:</b>				<b>21,106</b>	<b>16,436</b>	<b>120,02</b> <b>3</b>	<b>712</b>	<b>0,18</b>	<b>11,01</b>	<b>49,32</b>	<b>1,08</b>	<b>241,41</b>	<b>378,19</b>	<b>72,55</b>	<b>5,28</b>
<b>2 вариант</b>															
1	Рулет творожный с черносливом	(0)	160	16,066	10,995	36,841	311	0,07	1,71	16,88	1,40	206,68	272,77	63,89	1,89
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 "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
<b>Итого:</b>				<b>21,478</b>	<b>17,602</b>	<b>112,89</b> <b>9</b>	<b>696</b>	<b>0,17</b>	<b>41,90</b>	<b>50,49</b>	<b>2,45</b>	<b>246,01</b>	<b>356,82</b>	<b>84,88</b>	<b>3,98</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>42,585</b>	<b>34,038</b>	<b>232,92</b> <b>2</b>	<b>1408</b>	<b>0,35</b>	<b>52,91</b>	<b>99,81</b>	<b>3,53</b>	<b>487,42</b>	<b>735,01</b>	<b>157,43</b>	<b>9,27</b>
<b>4 день</b>															
<b>1 вариант</b>															

1	Томаты свежие порциями	(12)	50	0,465	0,094	1,816	10	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
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 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 ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,212	8,144	33,507	224	0,08	0,10	46,89	0,65	28,97	82,21	8,94	0,71
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>24,934</b>	<b>27,316</b>	<b>101,967</b>	<b>753</b>	<b>0,47</b>	<b>39,04</b>	<b>67,89</b>	<b>3,81</b>	<b>83,03</b>	<b>449,49</b>	<b>182,98</b>	<b>8,47</b>
	<b>2 вариант</b>														
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	Сарделька аппетитная	(25)	75	13,482	22,798	2,199	268	0,18	0,50	0,00	3,96	21,18	180,49	23,24	2,48
3	Каша пшеничная рассыпчатая *	463 (12)	180	6,420	5,685	40,404	238	0,29	0,00	25,20	0,00	35,80	167,76	58,89	2,02
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	0,18
5	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/л	(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
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>22,009</b>	<b>29,571</b>	<b>80,179</b>	<b>675</b>	<b>0,62</b>	<b>26,82</b>	<b>25,20</b>	<b>44,29</b>	<b>105,29</b>	<b>388,92</b>	<b>119,81</b>	<b>5,51</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,942</b>	<b>56,888</b>	<b>182,146</b>	<b>1428</b>	<b>1,09</b>	<b>65,86</b>	<b>93,09</b>	<b>48,10</b>	<b>188,33</b>	<b>838,41</b>	<b>302,79</b>	<b>13,98</b>
	<b>5 день</b>														
	<b>1 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	8,897	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)	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" 1/30 *	(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	Слойка детская	(25)	70	4,434	7,751	33,917	223	0,09	0,06	45,71	0,73	25,49	64,01	9,77	0,74
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	Мандарины	(0)	1 шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>24,840</b>	<b>22,223</b>	<b>112,174</b>	<b>748</b>	<b>0,37</b>	<b>35,51</b>	<b>93,95</b>	<b>3,82</b>	<b>190,36</b>	<b>354,98</b>	<b>69,95</b>	<b>3,98</b>
	<b>2 вариант</b>														
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	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	Куриная грудка тушенная с цветной капустой 50/150	(0)	200	13,862	2,427	8,168	110	0,13	6,51	8,63	0,21	82,94	185,34	32,76	1,44
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	Слойка детская	(25)	70	4,434	7,751	33,917	223	0,09	0,06	45,71	0,73	25,49	64,01	9,77	0,74
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>21,023</b>	<b>25,007</b>	<b>73,092</b>	<b>602</b>	<b>0,29</b>	<b>16,54</b>	<b>54,35</b>	<b>7,66</b>	<b>139,65</b>	<b>308,95</b>	<b>65,14</b>	<b>3,83</b>

<b>Итого за день:</b>			45,863	47,230	185,26 6	1350	0,66	52,06	148,30	11,47	330,01	663,94	135,09	7,81	
<b>6 день</b>															
<b>1 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	Бифштекс рубленный "Школьный"	(25)	80	14,100	25,112	4,778	302	0,26	0,44	0,00	3,72	21,60	190,16	25,30	2,51
3	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,652	236	0,06	1,35	21,60	1,48	24,39	108,11	35,86	0,87
4	Чай с лимоном 200/15/7 *	686 (21)	222	0,212	0,007	13,284	54	0,00	2,90	0,00	0,01	8,20	9,79	5,24	0,91
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	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>			20,978	31,554	85,558	710	0,34	8,89	21,60	5,28	64,39	326,06	74,79	4,59	
<b>2 вариант</b>															
1	Сыр порциям	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	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,490	8,773	8,599	143	0,06	28,84	0,00	1,94	41,63	112,48	25,49	1,73
3	Картофель, запеченный в паприке и базилике	(0)	180	3,325	14,576	29,677	263	0,25	41,86	0,00	7,60	29,76	123,52	48,66	1,95
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	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
<b>Итого:</b>			20,969	32,531	89,524	735	0,39	71,00	14,49	10,30	342,06	421,66	99,11	5,33	
<b>Итого за день:</b>			41,947	64,086	175,08 2	1445	0,73	79,88	36,09	15,58	406,45	747,72	173,91	9,92	

<b>2 неделя</b>															
<b>1 день</b>															
<b>1 вариант</b>															
1	Каша пшенная молочная жидкая	262 (12)	210	6,039	9,174	32,559	237	0,21	1,31	60,16	0,00	141,70	188,42	47,75	1,28
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 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)	1шт	2,345	0,000	39,617	168	0,09	18,50	0,00	0,00	14,80	51,80	77,70	1,11
<b>Итого:</b>				17,462	22,361	113,53 6	725	0,49	20,48	74,57	1,22	252,93	406,95	149,67	4,01
<b>2 вариант</b>															
1	Яйцо вареное соус "Аппетитным" сибирским, огурец свежий 50/15/20	(12)	85	5,200	9,005	1,442	108	0,04	1,70	0,17	0,02	30,90	102,00	8,80	1,35
2	Макаронные изделия отварные с сыром	274 (12)	180	8,565	10,889	36,646	279	0,10	0,11	37,27	0,08	174,59	144,60	17,64	1,05
3	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
4	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	201,86	31,38	1,62

5	Яблоки свежие	627 (21)	1шт	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>			<b>25,274</b>	<b>38,185</b>	<b>95,188</b>	<b>826</b>	<b>0,36</b>	<b>21,53</b>	<b>47,49</b>	<b>6,33</b>	<b>490,57</b>	<b>504,46</b>	<b>73,83</b>	<b>6,31</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>42,735</b>	<b>60,547</b>	<b>208,725</b>	<b>1551</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>122,06</b>	<b>7,55</b>	<b>743,50</b>	<b>911,41</b>	<b>223,50</b>	<b>10,33</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	163,50	16,20	0,30
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	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
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>24,499</b>	<b>24,994</b>	<b>73,261</b>	<b>616</b>	<b>0,13</b>	<b>5,92</b>	<b>0,06</b>	<b>4,11</b>	<b>335,57</b>	<b>421,62</b>	<b>76,13</b>	<b>4,27</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	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
3	Каша перловая с овощами	(25)	180	4,554	6,027	35,316	214	0,08	1,35	21,60	1,94	41,69	203,53	27,88	1,30
4	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
5	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
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>22,687</b>	<b>25,118</b>	<b>111,482</b>	<b>763</b>	<b>0,38</b>	<b>39,78</b>	<b>35,95</b>	<b>45,79</b>	<b>150,20</b>	<b>482,11</b>	<b>101,92</b>	<b>6,34</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,186</b>	<b>50,112</b>	<b>184,743</b>	<b>1379</b>	<b>0,51</b>	<b>45,69</b>	<b>36,02</b>	<b>49,90</b>	<b>485,76</b>	<b>903,72</b>	<b>178,04</b>	<b>10,61</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)	180	16,377	26,742	2,409	316	0,21	3,67	8,70	3,77	138,22	338,45	29,25	3,66
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	5,073	11,632	21,166	210	0,07	0,11	61,34	0,59	99,43	92,57	11,30	0,65
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	0,287	0,032	7,963	33	0,03	8,50	0,00	0,17	13,60	9,35	7,65	1,87
	<b>Итого:</b>			<b>23,682</b>	<b>38,650</b>	<b>57,346</b>	<b>672</b>	<b>0,34</b>	<b>15,38</b>	<b>70,04</b>	<b>4,58</b>	<b>262,65</b>	<b>467,22</b>	<b>58,90</b>	<b>7,26</b>
	<b>2 вариант</b>														
1	Омлет "Боярский"	(25)	150	18,009	22,017	2,587	281	0,07	0,76	69,24	0,17	181,47	302,03	26,79	1,80
2	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
3	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
4	Яблоки печеные с сахарной пудрой 80/5	(25)	85	0,280	0,029	18,789	77	0,03	8,80	0,00	0,18	14,47	9,68	7,92	1,98

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>24,589</b>	<b>28,782</b>	<b>89,828</b>	<b>717</b>	<b>0,20</b>	<b>9,75</b>	<b>102,85</b>	<b>1,26</b>	<b>227,47</b>	<b>389,17</b>	<b>49,50</b>	<b>5,55</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>48,271</b>	<b>67,433</b>	<b>147,17<sub>4</sub></b>	<b>1389</b>	<b>0,54</b>	<b>25,13</b>	<b>172,89</b>	<b>5,84</b>	<b>490,12</b>	<b>856,39</b>	<b>108,40</b>	<b>12,80</b>
<b>4 день</b>															
<b>1 вариант</b>															
1	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
2	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
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	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
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
<b>Итого:</b>				<b>20,980</b>	<b>22,421</b>	<b>89,097</b>	<b>642</b>	<b>0,57</b>	<b>43,26</b>	<b>65,04</b>	<b>4,59</b>	<b>256,11</b>	<b>415,23</b>	<b>96,82</b>	<b>5,07</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 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
3	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
4	Ватрушка с творогом	741 (21)	50	5,118	2,704	18,940	121	0,06	0,11	4,50	0,51	38,06	70,19	9,00	0,50
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>19,819</b>	<b>33,332</b>	<b>76,810</b>	<b>686</b>	<b>0,74</b>	<b>49,22</b>	<b>14,50</b>	<b>5,56</b>	<b>160,72</b>	<b>396,87</b>	<b>98,64</b>	<b>5,16</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>40,799</b>	<b>55,753</b>	<b>165,90<sub>7</sub></b>	<b>1329</b>	<b>1,31</b>	<b>92,48</b>	<b>79,54</b>	<b>10,15</b>	<b>416,84</b>	<b>812,09</b>	<b>195,46</b>	<b>10,22</b>
<b>5 день</b>															
<b>1 вариант</b>															
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 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)	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	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 "Веснушка"	773 (21)	75	4,786	3,736	39,214	210	0,11	0,01	19,27	0,89	16,41	60,88	10,83	0,86
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	0,588	0,164	6,238	29	0,05	33,06	0,00	0,17	30,45	14,79	9,57	0,09
<b>Итого:</b>				<b>25,674</b>	<b>11,304</b>	<b>123,97<sub>4</sub></b>	<b>700</b>	<b>0,38</b>	<b>41,73</b>	<b>44,70</b>	<b>1,97</b>	<b>98,52</b>	<b>289,50</b>	<b>56,68</b>	<b>4,85</b>
<b>2 вариант</b>															
1	Котлета из говядины и цыплят	(0)	100	15,436	12,503	10,792	217	0,10	2,27	7,39	2,69	52,41	202,70	28,90	2,44
2	Спагетти 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	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	70	1,073	2,969	5,255	52	0,06	52,61	0,00	1,95	20,91	33,11	17,35	0,69
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
6	Булочка домашняя	789 (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
	<b>Итого:</b>			<b>26,023</b>	<b>25,093</b>	<b>104,57</b>	<b>748</b>	<b>0,32</b>	<b>54,99</b>	<b>62,50</b>	<b>5,19</b>	<b>113,30</b>	<b>335,69</b>	<b>66,82</b>	<b>5,56</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>51,697</b>	<b>36,397</b>	<b>228,54</b>	<b>1449</b>	<b>0,70</b>	<b>96,72</b>	<b>107,21</b>	<b>7,16</b>	<b>211,82</b>	<b>625,19</b>	<b>123,50</b>	<b>10,41</b>
	<b>6 день</b>														
	<b>1 вариант</b>														
1	Вареники ленивые отварные	293 (12)	170	21,431	10,950	23,335	278	0,09	0,72	0,10	0,54	230,90	326,89	34,88	1,06
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	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
4	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,207	8,067	38,004	241	0,08	0,18	45,03	0,61	22,33	61,32	9,25	1,02
	<b>Итого:</b>			<b>26,823</b>	<b>23,458</b>	<b>76,451</b>	<b>624</b>	<b>0,19</b>	<b>1,56</b>	<b>75,14</b>	<b>1,15</b>	<b>314,88</b>	<b>434,71</b>	<b>51,13</b>	<b>2,19</b>
	<b>2 вариант</b>														
1	Пудинг из творога	(25)	170	21,146	14,272	36,098	357	0,12	0,71	25,59	0,46	244,92	354,33	45,97	1,89
2	Соус ягодный	(0)	30	0,040	0,000	5,339	22	0,00	0,92	0,00	0,00	2,73	1,99	1,73	0,10
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	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,451	2,750	27,181	147	0,07	0,03	14,44	0,63	15,43	43,48	7,36	0,55
	<b>Итого:</b>			<b>24,795</b>	<b>17,022</b>	<b>81,701</b>	<b>579</b>	<b>0,19</b>	<b>1,75</b>	<b>40,04</b>	<b>1,09</b>	<b>268,48</b>	<b>408,05</b>	<b>59,46</b>	<b>3,41</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>51,619</b>	<b>40,481</b>	<b>158,15</b>	<b>1203</b>	<b>0,38</b>	<b>3,31</b>	<b>115,17</b>	<b>2,24</b>	<b>583,36</b>	<b>842,76</b>	<b>110,59</b>	<b>5,60</b>

Всего: 16622 : 12 = 1385 ккал
Всего: 547,859 : 12 = 45,655 грамм белка
Всего: 615,730 : 12 = 51,311 грамм жира
Всего: 2222,197 : 12 = 185,183 грамм углеводов
Всего: 8,47 : 12 = 0,71 мг витамина В1
Всего: 674,94 : 12 = 56,24 мг витамина С
Всего: 1203,68 : 12 = 100,31 мкг витамина А
Всего: 173,07 : 12 = 14,42 мг витамина Е
Всего: 5234,19 : 12 = 436,18 мг кальция
Всего: 9434,30 : 12 = 786,19 мг фосфора
Всего: 2000,16 : 12 = 166,68 мг магния
Всего: 121,37 : 12 = 10,11 мг железа

Начальник производственного отдела:

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 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.