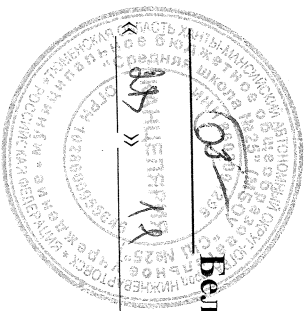


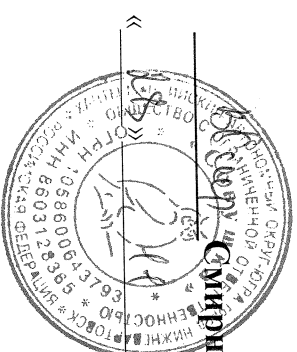
СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №25



Белавина Н.Ф.

2024г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Совушка»



Смирнова В.Н.

2024г

Примерные двухнедельные меню горячего питания, двухразового питания (льготная категория), обедов, полдников. Возрастная категория с 7-11 лет и с 12 лет и старше. Зимний период 2024-2025гг.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (завтрак) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 5-11 класса на 166,00 рублей

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F					
1 неделя																									
Завтрак																									
1	Омурцы соленные порциями	T/24 (12)	40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40					
2	Сосиски отварные	413 (22)	90	8,366	20,219	0,344	217	0,17	0,17	0,00	0,00	0,36	31,50	143,10	18,00	1,62	143,10	0,01	0,01	6,30					
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27					
4	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02					
5	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
6	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68					
Итого:				20,308	33,889	78,795	701	0,34	0,34	2,04	25,20	5,21	67,71	244,77	42,80	4,03	244,44	0,02	0,01	8,67					
Итого за День:				20,308	33,889	78,795	701	0,34	0,34	2,04	25,20	5,21	67,71	244,77	42,80	4,03	244,44	0,02	0,01	8,67					
2 День																									
Завтрак																									
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91					
2	Молоко стученное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80					
3	Кофейный напиток растворимый	(7)	200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88					
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
5	Слойка с молоком стученным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
6	Фрукты свежие	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36					
Итого:				30,161	29,808	80,798	712	0,19	0,19	46,74	28,58	0,97	392,81	421,26	63,67	1,45	419,46	0,04	0,01	10,95					
Итого за День:				30,161	29,808	80,798	712	0,19	0,19	46,74	28,58	0,97	392,81	421,26	63,67	1,45	419,46	0,04	0,01	10,95					
3 День																									
Завтрак																									
1	Омурцы соленные порциями	T/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30					
2	Углярш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32					
3	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76					
4	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05					
5	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
6	Сырная палочка	17 (9)	45	4,607	16,012	18,511	237	0,05	0,05	0,10	5,00	6,46	85,63	78,48	9,45	0,48	78,48	0,01	0,00	1,53					
Итого:				22,655	35,881	74,213	710	0,14	0,12	3,16	24,63	8,45	122,78	320,72	64,95	4,02	309,91	0,02	0,01	5,96					
Итого за День:				22,655	35,881	74,213	710	0,14	0,12	3,16	24,63	8,45	122,78	320,72	64,95	4,02	309,91	0,02	0,01	5,96					
4 День																									
Завтрак																									
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	40	0,631	1,923	1,947	28	0,01	0,00	18,42	0,00	0,95	19,89	12,95	7,00	0,26	12,94	0,00	0,00	0,25					
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87					

3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	Напиток брусничный	(7)	200	0,148	0,117	24,868	101	0,00	0,00	3,75	0,25	0,25	6,97	4,00	1,75	0,17	4,00	0,00	0,00	0,07
5	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
6	Булочка "Творожная"	786 (22)	50	5,301	3,001	23,364	142	0,05	0,05	0,07	1,05	0,81	36,87	64,65	8,64	0,51	61,68	0,01	0,00	1,64
	Итого:			26,265	16,457	103,412	667	0,30	0,32	34,82	22,54	3,53	154,33	308,84	86,18	4,81	295,40	0,03	0,01	7,11
	Итого за день:			26,265	16,457	103,412	667	0,30	0,32	34,82	22,54	3,53	154,33	308,84	86,18	4,81	295,40	0,03	0,01	7,11
	5 День																			
	Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,00	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	18,60	0,00	0,00	0,30
2	Голень запеченая	439 (12)	100	20,004	23,075	0,086	288	0,11	0,00	2,54	2,55	1,93	24,48	204,54	24,49	1,68	204,54	0,01	0,00	3,84
3	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка сахарная	(17)	45	2,684	2,806	25,122	136	0,05	0,05	0,00	0,00	1,55	6,85	26,15	4,73	0,39	26,15	0,00	0,00	0,61
	Итого:			33,510	32,585	78,335	741	0,45	0,34	5,58	17,67	4,12	58,69	473,87	184,09	7,88	463,54	0,03	0,01	9,19
	Итого за день:			33,510	32,585	78,335	741	0,45	0,34	5,58	17,67	4,12	58,69	473,87	184,09	7,88	463,54	0,03	0,01	9,19
	2 Неделя																			
	1 День																			
	Завтрак																			
1	Паста "Карбонара" с колбасными изделиями	(0)	250	17,249	29,132	28,507	445	0,11	0,12	0,39	32,44	2,62	362,42	296,27	36,03	1,53	282,65	0,02	0,01	5,61
2	"Чай с лимонном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Батон нарезной	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Слойка с молоком стученым	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			23,880	42,976	59,041	718	0,11	0,12	1,55	32,44	2,63	369,51	304,78	40,59	2,31	290,77	0,03	0,01	5,66
	Итого за день:			23,880	42,976	59,041	718	0,11	0,12	1,55	32,44	2,63	369,51	304,78	40,59	2,31	290,77	0,03	0,01	5,66
	2 День																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	334	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко стученное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Пюре с колбасой вареной и томатом	Акт конт (7)	70	5,581	10,859	17,777	191	0,07	0,07	0,60	0,02	3,27	109,87	99,68	12,85	0,57	99,68	0,01	0,00	2,04
5	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			29,918	27,288	84,398	673	0,22	0,22	16,11	6,96	5,51	407,78	481,31	72,71	6,18	466,63	0,04	0,01	12,17
	Итого за день:			29,918	27,288	84,398	673	0,22	0,22	16,11	6,96	5,51	407,78	481,31	72,71	6,18	466,63	0,04	0,01	12,17
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Огурцы соленые порциями	т/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	100	15,390	8,759	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,22	146,89	25,23	1,35	140,14	0,01	0,00	3,13
3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	Напиток из черной смородины см	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11

- 9 - Сборник №14
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 17 - Приказ управл.общ.питания Тюменского обл.исп №51
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 25 - Сб. рецептур на торты,пирожные,кексы,рулеты,печенье, и сдобн. бул. изделия 2000 г.
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (завтрак, обед) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЫЛГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 1-4 класс на 414,00 рублей

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	J	Se	F			
1 неделя																							
1 день																							
Завтрак																							
1	Оладьи соленые порциями		40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40			
2	Соуски отварные		90	8,366	20,219	0,344	217	0,17	0,17	0,00	0,00	0,36	31,50	143,10	18,00	1,62	143,10	0,01	0,01	6,30			
3	Макаронные изделия отварные		150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06			
4	Чай с сахаром		629 (12)	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	6,85	0,00	0,00	0,02			
5	Батон нарезной		30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого:			15,373	25,177	45,486	470	0,27	0,27	2,04	21,00	1,22	57,91	206,09	35,68	3,44	205,76	0,02	0,01	7,78			
Обед																							
1	Суп из овощей		135 (22)	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64			
2	Сметана		5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04			
3	Говядина отварная		10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,58	0,00	0,00	0,44			
4	Зелень петрушки, укропа порциями		24 (12)	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02			
5	Колбаса рыбная		90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91			
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с		150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69			
7	Напиток из черной смородины см		200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11			
8	Хлеб Дарницкий		45	2,359	0,409	18,400	87	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,11	41,50	9,79	1,21	39,59	0,00	0,00	1,19			
9	Печенье		20	1,217	2,106	10,604	66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого:			23,850	27,405	95,582	724	0,50	0,54	17,54	17,60	4,26	88,98	458,67	189,96	8,27	437,58	0,03	0,01	10,03			
	Итого за день:			39,223	52,581	141,068	1194	0,76	0,80	19,58	38,60	5,47	146,89	664,76	225,63	11,71	643,34	0,05	0,02	17,81			
2 День																							
Завтрак																							
1	Гулдинг из творога запеченный		150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91			
2	Молоко стученное		30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80			
3	Кофейный напиток растворимый		200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88			
4	Батон нарезной		20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
5	Фрукты свежие		140	0,946	0,263	10,038	46	0,08	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,14	23,80	0,00	0,00	0,42			
	Итого:			24,767	16,362	61,294	492	0,20	0,20	54,34	28,58	1,01	399,81	424,66	65,87	1,47	422,86	0,04	0,01	11,01			
Обед																							
1	Салат из свежеты с сыром м/р		60	2,579	5,108	3,721	71	0,01	0,01	2,01	0,02	1,39	108,03	72,69	14,38	0,67	71,86	0,01	0,00	1,34			
2	Суп гороховый		200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34			
3	Мясо отварное (постная свинина)		10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53			
4	Зелень петрушки, укропа порциями		1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02			
5	Рау из грудки курной		394 (12)	14,190	11,177	24,767	256	0,19	0,19	31,29	0,00	3,75	23,96	96,47	37,56	1,49	96,46	0,01	0,00	1,69			

6	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
8	Пирожки	(0)	45	2,073	2,420	28,030	142	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			26,980	28,002	101,559	766	0,46	0,37	38,17	0,02	7,61	188,11	334,02	105,19	5,28	329,73	0,03	0,01	6,28
	Итого за День:			51,748	44,364	162,852	1258	0,66	0,57	92,51	28,60	8,61	587,92	758,69	171,06	6,75	752,59	0,06	0,02	17,29
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	230	6,363	7,214	41,666	257	0,13	0,14	0,55	26,57	0,19	125,30	172,70	43,51	1,00	164,76	0,01	0,00	4,25
2	Чай с лимоном		207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			13,907	13,739	66,433	445	0,18	0,20	16,85	26,61	0,58	356,39	317,72	72,57	5,22	309,38	0,03	0,01	6,76
	Обед																			
1	Кукуруза консервированная порциями	Т/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Сул картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
3	Тефтели из говядины с хлебом	422 (12)	110	8,740	13,626	11,465	203	0,07	0,04	1,62	1,92	3,31	39,05	127,55	21,34	1,85	127,02	0,01	0,00	2,33
4	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,733	0,622	34,322	162	0,09	0,09	0,00	0,00	0,76	26,24	47,68	9,14	0,95	47,68	0,00	0,00	1,11
5	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
6	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Вафли	(7)	25	0,676	0,658	19,383	86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			21,010	22,148	102,406	633	0,30	0,28	70,36	10,58	5,00	99,19	294,25	54,38	4,46	293,67	0,02	0,01	6,09
	Итого за День:			34,917	35,886	168,839	1138	0,49	0,47	87,22	37,19	5,58	455,57	611,97	126,95	9,67	603,05	0,05	0,01	12,84
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	40	0,631	1,923	1,947	28	0,01	0,00	18,42	0,00	0,95	19,89	12,95	7,00	0,26	12,94	0,00	0,00	0,25
2	Коллеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
3	Люле картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
4	Кашка с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
5	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
	Итого:			20,979	14,853	57,261	447	0,26	0,27	30,21	37,89	2,30	218,35	299,38	80,24	3,74	290,33	0,03	0,01	6,72
	Обед																			
1	Орुцц солёные порциями	Т/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Сул картофельный с вермишелью	140 (22)	200	1,848	1,744	14,501	81	0,07	0,08	5,28	5,76	0,20	15,09	45,61	16,97	0,72	43,51	0,00	0,00	0,84
3	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Мясо тушеное в соусе (свинина постная)	437 (22)	100	9,348	24,488	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,89	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35

6	Рис прилуценный	466 (12)	150	2,973	3,583	33,876	180	0,03	0,03	0,00	0,00	12,60	0,21	12,09	71,35	23,27	0,52	68,07	0,00	0,00	1,45
7	Напиток из яблок и клюквы	(7)	200	0,096	0,071	24,524	99	0,01	0,01	0,00	0,00	3,15	0,15	4,50	2,77	3,02	0,42	2,77	0,00	0,00	0,08
8	Хлеб Дарницкий	(12)	20	1,048	0,182	8,178	39	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	18,44	4,35	0,54	17,60	0,00	0,00	0,53
	Итого:			17,888	30,602	85,935	691	0,44	0,48	12,63	2,31	68,86	2,31	68,86	278,98	77,36	3,95	266,94	0,02	0,01	5,87
	Итого за День:			38,867	45,465	143,196	1137	0,70	0,75	42,84	4,61	288,21	4,61	288,21	578,36	157,60	7,68	557,28	0,05	0,01	12,59
	5 день																				
	Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	7/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,00	3,00	0,00	6,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	18,60	0,00	0,00	0,30
2	Печень, тушеная в соусе	439 (22)	100	11,206	10,154	8,150	169	0,17	0,19	9,80	3524,28	34,43	0,98	34,43	218,20	15,93	4,49	208,16	0,01	0,00	4,22
3	Речка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	13,95	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	4,62	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	8,05	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
	Итого:			22,582	16,212	70,103	517	0,46	0,47	12,84	3536,88	67,06	1,53	67,06	462,24	155,43	10,58	443,55	0,03	0,01	9,28
	Обед																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	23,57	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
2	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	4,51	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	3,87	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	1,96	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
6	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	7,74	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
7	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,407	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	1,20	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
8	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,159	0,017	19,000	77	0,01	0,00	4,80	0,02	6,51	0,03	6,51	4,00	2,26	0,10	3,82	0,00	0,00	0,01
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	6,90	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
10	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	24,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			25,018	25,775	108,816	767	0,13	0,11	26,14	29,06	89,93	1,74	89,93	125,24	45,19	5,57	121,86	0,01	0,00	2,73
	Итого за День:			47,600	41,987	178,918	1284	0,58	0,58	38,99	3656,94	156,99	3,27	156,99	587,48	200,61	16,16	565,41	0,04	0,01	12,01
	2 неделя																				
	1 день																				
	Завтрак																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	210	5,083	7,923	34,750	231	0,06	0,07	0,55	32,18	122,72	0,44	122,72	109,11	18,01	0,43	104,09	0,01	0,00	2,48
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	7,08	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Сыр порциями	97 (12)	25	5,556	6,251	0,000	78	0,01	0,01	0,17	0,05	250,00	0,10	250,00	150,00	13,75	0,17	150,00	0,01	0,00	2,50
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	9,24	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
5	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	24,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			13,166	14,986	70,569	470	0,16	0,17	16,89	32,23	413,04	0,85	413,04	325,37	62,09	5,70	318,06	0,03	0,01	6,54
	Обед																				
1	Зеленый горошек порциями	7/24 (12)	60	1,477	0,099	3,393	20	0,05	0,00	2,40	0,00	10,56	0,10	10,56	32,36	10,96	0,37	30,88	0,00	0,00	0,53

2	Шип из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
6	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
7	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,407	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
8	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
9	Напиток брусничный.	(7)	200	0,148	0,117	24,858	101	0,00	0,00	3,75	0,25	0,25	6,97	4,00	1,75	0,17	4,00	0,00	0,00	0,07
10	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
	Итого:			24,398	24,634	103,268	732	0,15	0,09	16,61	29,29	1,76	86,95	163,23	49,65	2,97	156,07	0,01	0,00	3,30
	Итого за день:			37,564	39,620	173,837	1202	0,30	0,26	33,50	61,52	2,61	500,00	488,59	111,74	8,67	474,13	0,04	0,01	9,84
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	334	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко сухое	(12)	25	1,584	0,047	13,575	61	0,01	0,01	0,25	0,00	0,05	79,25	57,25	8,50	0,05	57,25	0,01	0,00	1,50
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	62,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			26,352	16,636	66,933	494	0,19	0,20	57,56	6,94	2,24	342,25	402,08	64,56	2,47	387,39	0,04	0,01	10,43
	Обед																			
1	Томаты консервированные порциями	Т124 (12)	60	0,593	0,147	2,581	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Рассолышник Ленинградский с крупой перловой	132 (22)	200	1,493	2,657	11,838	77	0,06	0,07	5,36	9,60	0,16	16,77	51,70	18,22	0,71	49,32	0,00	0,00	0,99
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Жаркое по домашнему из мяса (свинина постная)	394 (12)	200	11,921	33,128	23,351	439	0,58	0,58	29,35	0,00	4,27	28,32	217,30	54,04	2,71	217,29	0,02	0,00	3,91
7	Напиток из сухofруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,460	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,966	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
9	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Фрукты свежие	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36
	Итого:			20,684	39,888	80,394	763	0,74	0,74	80,72	12,64	4,73	102,43	340,88	94,72	4,62	337,10	0,02	0,01	6,36
	Итого за день:			47,037	56,524	147,327	1257	0,93	0,94	138,28	19,58	6,98	444,68	742,95	159,28	7,09	724,50	0,06	0,02	16,79
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Оурцы соленые порциями	Т124 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Филе цыпленка в соусе (грудка)	(7)	100	11,344	5,628	3,826	111	0,01	0,02	0,80	0,00	1,44	7,14	14,43	4,28	0,18	13,76	0,00	0,00	0,29
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
4	Кофейный напиток растворимый	(7)	200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
5	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70

1	Каша рисовая молочная жидкая	257 (12)	220	4,451	9,478	31,004	227	0,05	0,06	0,58	38,42	0,19	124,19	132,01	27,67	0,43	125,94	0,01	0,00	2,87
2	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
3	Булочка ванильная	107 (25)	60	3,837	5,139	30,906	185	0,05	0,06	0,00	0,01	2,36	10,18	36,75	6,12	0,53	35,06	0,00	0,00	0,88
4	Батон нарезной	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			10,531	15,456	72,217	470	0,10	0,11	0,62	38,43	2,55	138,98	175,94	37,62	1,71	167,85	0,01	0,00	3,77
	Обед																			
1	Огурцы соленые порциями	7/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,771	2,763	13,477	94	0,13	0,05	3,68	9,60	0,17	28,53	75,67	26,75	1,40	72,19	0,01	0,00	1,38
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колобки из куриной грудки с хлебом	422 (12)	140	11,943	11,136	14,906	208	0,07	0,07	2,08	4,64	3,86	40,51	76,03	20,80	1,29	75,35	0,01	0,00	1,85
6	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Напиток из вишни и яблок	(7)	200	0,121	0,064	13,811	56	0,01	0,00	2,30	0,04	0,06	6,56	4,80	4,10	0,44	4,74	0,00	0,00	0,10
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
9	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			27,042	21,236	106,295	724	0,46	0,39	21,84	29,62	4,34	159,24	404,03	125,28	8,19	391,53	0,03	0,01	9,21
	Итого за день:			37,573	36,692	178,512	1195	0,57	0,50	22,45	68,04	6,89	298,23	579,97	162,90	9,90	559,38	0,05	0,01	12,98
	Всего: 11994 : 10 = 1199 ккал																			
	Всего: 408,022 : 10 = 40,802 грамм белка																			
	Всего: 414,620 : 10 = 41,462 грамм жира																			
	Всего: 1687,897 : 10 = 168,790 грамм углеводов																			
	Всего: 6,17 : 10 = 0,62 мг витамина В1																			
	Всего: 6,06 : 10 = 0,61 мг витамина В2																			
	Всего: 538,31 : 10 = 53,83 мг витамина С																			
	Всего: 3933,07 : 10 = 393,31 мкг витамина А																			
	Всего: 59,57 : 10 = 5,96 мг витамина Е																			
	Всего: 3239,11 : 10 = 323,91 мг кальция																			
	Всего: 6181,62 : 10 = 618,16 мг фосфора																			
	Всего: 1675,54 : 10 = 167,55 мг магния																			
	Всего: 95,82 : 10 = 9,58 мг железа																			
	Всего: 6010,40 : 10 = 601,04 мг калия																			
	Всего: 0,49 : 10 = 0,05 мг йода																			
	Всего: 0,14 : 10 = 0,01 мг селена																			
	Всего: 135,84 : 10 = 13,58 мг фтора																			
	Технолог																			

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 7 - Техничко - технологическая карта
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 25 - Сб. рецептур на торты,пирожные,кексы,рулеты,печенье, и сдобн. бул. изделия 2000 г.
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

51% от суточной потребности (20%+31%)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (завтрак, обед) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 5-11 класс на 414,00 рублей

№	Наименование блюда	СРБ и Ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Ј	Se	F			
1 неделя																							
1 День																							
Завтрак																							
1	Орuchy соленые порциями		60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60			
2	Сосиски отварные		90	8,366	20,219	0,344	217	0,17	0,17	0,00	0,00	0,36	31,50	143,10	18,00	1,62	143,10	0,01	0,01	6,30			
3	Макаронные изделия отварные		180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27			
4	Чай с сахаром		200	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	6,85	0,00	0,00	0,02			
5	Батон нарезной		30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого:				16,467	26,036	52,692	511	0,29	0,29	3,04	25,20	1,40	65,03	220,14	40,12	3,73	219,81	0,02	0,01	8,19			
Обед																							
1	Суп из овощей		250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79			
2	Сметана		5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04			
3	Зелень петрушки, укропа порциями		1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02			
4	Говядина отварная		10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44			
5	Колбаска рыбная		100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35			
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с		180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43			
7	Напиток из черной смородины с/м		200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11			
8	Хлеб дарницкий		45	2,359	0,409	18,400	87	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,11	41,50	9,79	1,21	39,59	0,00	0,00	1,19			
9	Печенье		20	1,217	2,106	10,604	66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого:				26,603	30,805	105,566	806	0,57	0,62	19,33	20,34	4,97	99,67	522,37	221,96	9,43	498,35	0,04	0,01	11,37			
Итого за День:				43,070	56,840	158,258	1317	0,86	0,91	22,37	45,54	6,37	164,70	742,51	262,08	13,15	718,16	0,06	0,02	19,55			
2 День																							
Завтрак																							
1	Гудинг из творога запеченный		160	20,882	15,189	20,224	301	0,09	0,09	0,62	24,09	0,71	216,02	312,55	36,46	1,26	312,55	0,03	0,01	8,44			
2	Молоко стученное		35	2,218	0,066	19,005	85	0,02	0,02	0,35	0,00	0,07	110,95	80,15	11,90	0,07	80,15	0,01	0,00	2,10			
3	Кофейный напиток растворимый		200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88			
4	Батон нарезной		45	2,661	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
5	Фрукты свежие		140	0,946	0,263	10,038	46	0,08	0,08	53,20	0,00	0,28	49,00	23,80	15,40	0,14	23,80	0,00	0,00	0,42			
Итого:				368	30	538	538	0,21	0,21	54,43	30,09	1,06	429,16	455,65	69,85	1,55	453,85	0,04	0,01	11,84			
Обед																							
1	Салат из свеклы с сыром м/р		31	4,299	8,513	6,201	119	0,02	0,02	3,35	0,03	2,32	180,05	121,15	23,97	1,12	119,76	0,01	0,00	2,23			
2	Суп гороховый		250	4,663	4,567	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67			
3	Зелень петрушки, укропа порциями		1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02			
4	Мясо отварное (свинина постная)		10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53			

5	Рагу из грудки куриной	394 (12)	210	14,190	11,177	24,767	256	0,19	0,19	31,29	0,00	3,75	23,96	96,47	37,56	1,49	96,46	0,01	0,00	1,69
6	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
8	Пирожки	(0)	45	2,073	2,420	28,030	142	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			29,911	32,376	109,640	850	0,50	0,39	40,43	0,03	8,92	267,32	406,28	122,67	6,23	400,58	0,03	0,01	7,65
	Итого за день:			57,790	50,297	176,031	1388	0,71	0,60	94,86	30,12	9,98	666,49	861,93	192,51	7,78	854,43	0,07	0,02	19,49
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	250	6,916	7,842	45,289	279	0,14	0,15	0,60	28,88	0,21	136,20	187,72	47,29	1,09	179,08	0,02	0,00	4,62
2	"Чай с лимонном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Сыр порциками	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00
4	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
5	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			15,095	13,820	89,668	543	0,26	0,28	16,90	28,92	0,60	382,68	401,46	96,79	7,00	389,28	0,03	0,01	8,89
	Обед																			
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	100	1,859	0,376	14,053	67	0,02	0,02	4,80	0,00	0,70	5,00	50,00	0,00	0,40	50,00	0,00	0,00	1,00
2	Суп картофельный с колбасой	Арт (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51
3	Тертые из говядины с хлебом	422 (12)	110	8,740	13,626	11,465	203	0,07	0,04	1,62	1,92	3,31	39,06	127,55	21,34	1,85	127,02	0,01	0,00	2,33
4	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,680	0,747	41,187	194	0,10	0,10	0,00	0,00	0,92	31,48	57,22	10,97	1,13	57,22	0,00	0,00	1,33
5	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
6	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Вафли	(7)	25	0,676	0,668	19,383	86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб дарницкий	(12)	35	1,835	0,318	14,311	67	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	7,08	32,28	7,61	0,94	30,79	0,00	0,00	0,92
	Итого:			25,163	24,166	131,615	845	0,39	0,37	75,75	12,75	5,48	119,91	377,97	69,45	6,04	375,90	0,03	0,01	8,14
	Итого за день:			40,259	37,986	221,283	1388	0,65	0,65	92,65	41,67	6,09	502,59	779,44	166,24	13,04	765,18	0,06	0,02	17,02
	4 День																			
	Завтрак																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	60	0,946	2,884	2,920	41	0,02	0,00	27,64	0,00	1,43	29,84	19,43	10,49	0,40	19,40	0,00	0,00	0,38
2	Котлетки рубленные из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87
3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
5	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			24,186	17,390	69,803	532	0,31	0,32	41,51	41,24	2,94	243,66	350,41	97,39	4,71	339,30	0,03	0,01	7,87
	Обед																			
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	100	0,676	0,094	1,625	10	0,02	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	24,00	0,00	0,00	1,00
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (22)	250	2,311	2,180	18,126	101	0,09	0,09	6,60	7,20	0,25	18,87	57,01	21,21	0,90	54,39	0,00	0,00	1,05

3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00	
5	Мясо тушеное в соусе (свинина постная)	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	0,00	2,35	
6	Рис припущенный	466 (12)	180	3,568	4,299	40,651	216	0,04	0,04	0,00	15,12	0,25	14,51	85,62	27,92	0,63	81,68	0,01	0,00	0,00	1,74	
7	Напиток из яблок и клюквы	(7)	200	0,096	0,071	24,524	99	0,01	0,01	3,15	0,00	0,15	4,50	2,77	3,02	0,42	2,77	0,00	0,00	0,00	0,08	
8	Хлеб дарницкий	(12)	35	1,835	0,318	14,311	67	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	7,08	32,28	7,61	0,94	30,79	0,00	0,00	0,00	0,92	
9	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	0,00	1,23	
Итого:				22,114	32,219	118,099	851	0,52	0,58	15,95	2,44	99,07	376,19	109,43	6,06	360,13	0,03	0,01	8,40			
Итого за день:				46,300	49,609	187,902	1383	0,84	0,90	57,46	63,56	5,38	342,73	726,80	206,82	10,77	699,43	0,06	0,02	16,27		
5 День																						
Завтрак																						
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	60	1,572	0,113	3,728	22	0,07	0,00	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42	37,20	0,00	0,00	0,00	0,60	
2	Печень, тушеная в соусе	439 (22)	100	11,206	10,154	8,150	169	0,17	0,19	9,80	3524,28	0,98	34,43	218,20	15,93	4,49	208,16	0,01	0,00	0,00	4,22	
3	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	0,00	4,43	
4	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,00	0,02	
5	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	0,00	1,05	
Итого:				24,766	17,277	78,867	570	0,53	0,51	15,84	3539,40	1,68	75,85	517,08	185,85	11,60	496,72	0,04	0,01	10,32		
Обед																						
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	260	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,00	0,87	
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,00	0,04	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,00	0,02	
4	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,00	0,44	
5	Пельмени отварные	(12)	210	17,235	14,242	53,482	411	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	2,07	0,61	0,08	2,07	0,00	0,00	0,00	0,06	
6	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,00	0,09	
7	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,407	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,03	
8	Напиток апельсиновоый.	699 (22)	200	0,159	0,017	19,000	77	0,01	0,00	4,80	0,02	0,03	6,51	4,00	2,26	0,10	3,82	0,00	0,00	0,00	0,01	
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	0,00	1,20	
10	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	0,00	1,41	
11	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,00	0,45	
Итого:				26,711	26,671	133,426	881	0,20	0,19	27,62	29,06	2,06	110,92	199,39	68,15	7,42	193,09	0,02	0,00	4,61		
Итого за день:				51,477	43,948	212,294	1451	0,73	0,70	43,47	3588,46	3,74	186,77	716,47	254,00	19,02	689,81	0,05	0,02	14,93		
2 неделя																						
1 день																						
Завтрак																						

1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	230	5,567	8,678	38,060	253	0,07	0,08	0,61	35,24	0,48	134,40	119,50	19,73	0,47	114,01	0,01	0,00	2,72
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Сыр порционными	97 (12)	25	5,556	6,251	0,000	78	0,01	0,01	0,17	0,05	0,10	250,00	150,00	13,75	0,17	150,00	0,01	0,00	2,50
4	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
5	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			14,254	15,824	78,159	512	0,18	0,19	16,94	35,30	0,89	427,81	349,50	67,89	6,08	341,09	0,03	0,01	7,13
	Обед																			
1	Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	60	1,477	0,099	3,393	20	0,05	0,00	2,40	0,00	0,10	10,56	32,36	10,96	0,37	30,88	0,00	0,00	0,53
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Пельмени отварные	(12)	220	18,056	14,921	56,029	431	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	2,17	0,64	0,08	2,17	0,00	0,00	0,06
7	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
8	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,407	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
9	Напиток брусничный.	(7)	200	0,148	0,117	24,858	101	0,00	0,00	3,75	0,25	6,97	4,00	1,75	0,17	4,00	0,00	0,00	0,07	
10	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			26,942	26,857	114,230	806	0,17	0,12	19,11	29,29	2,08	98,04	185,38	57,54	3,45	177,21	0,01	0,00	3,81
	Итого за День:			41,196	42,680	192,389	1318	0,35	0,30	36,06	64,58	2,97	525,85	534,88	125,43	9,53	518,29	0,05	0,01	10,94
	2 День																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная	(7)	160	23,897	16,882	35,164	357	0,09	0,10	0,29	7,41	2,02	219,61	332,96	38,12	1,64	317,65	0,03	0,01	9,02
2	Молоко стухенное	(12)	25	1,584	0,047	13,575	61	0,01	0,01	0,25	0,00	0,05	79,25	57,25	8,50	0,05	57,25	0,01	0,00	1,50
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Фрукты свежие	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			27,846	17,691	69,131	517	0,19	0,20	57,58	7,41	2,37	355,98	422,89	66,95	2,58	407,25	0,04	0,01	10,99
	Обед																			
1	Томаты консервированные порциями	Т/24 (12)	100	0,989	0,244	4,302	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Расоольник Ленинградский с крупой перловой	132 (22)	250	1,867	3,321	14,798	97	0,08	0,09	6,70	12,00	0,20	20,96	64,62	22,78	0,89	61,65	0,01	0,00	1,24
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
6	Жаркое по домашнему из мяса (свинина постная)	394 (12)	225	12,248	34,257	26,270	462	0,60	0,60	33,02	0,00	4,77	31,19	228,67	58,49	2,88	228,67	0,02	0,00	4,11
7	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05

Всего: 17,64 : 10 = 1,76 мг фтора

Технолог

Примечание:

- 7 - Техникo - технологическая карта
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 17 - Приказ управл. общ.питания Тюменского облнсп №51
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (обед) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 1-4 класс на 170,00 рублей

№	Наименование блюда	СРБ и Ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергети ч	Витамины, мг											Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	У	Se	F					
1 Неделя																									
1 День																									
Обед																									
1	Суп из овощей		200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64					
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04					
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02					
4	Колбаска рыбная	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91					
5	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69					
6	Напиток из вишни и яблок	(7)	200	0,121	0,064	13,811	56	0,01	0,00	2,30	0,04	0,06	6,56	4,80	4,10	0,44	4,74	0,00	0,00	0,10					
7	Хлеб Дарницкий	(12)	45	2,359	0,409	18,400	87	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,11	41,50	9,79	1,21	39,59	0,00	0,00	1,19					
8	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70					
Итого:				21,503	23,371	93,564	671	0,52	0,56	10,24	17,60	4,20	93,00	460,69	195,75	8,82	439,67	0,04	0,01	10,30					
Итого за День:																									
2 День																									
Обед																									
1	Суп гороховый		200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34					
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02					
3	Рагу из грудки куриной	394 (12)	210	14,190	11,177	24,767	256	0,19	0,19	31,29	0,00	3,75	23,96	96,47	37,56	1,49	96,46	0,01	0,00	1,69					
4	Напиток апельсиновый.	699 (22)	200	0,000	0,000	17,364	69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00					
5	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20					
6	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41					
7	Пряники	(0)	45	2,073	2,420	28,030	142	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого:				24,658	18,010	118,728	736	0,42	0,34	35,37	0,00	5,30	72,15	268,65	91,07	5,52	262,68	0,02	0,01	5,65					
Итого за День:																									
3 День																									
Обед																									
1	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01					
2	Тертелеги из говядины с хлебом	422 (12)	110	8,740	13,626	11,465	203	0,07	0,04	1,62	1,92	3,31	39,05	127,55	21,34	1,85	127,02	0,01	0,00	2,33					
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,733	0,622	34,322	162	0,09	0,09	0,00	0,00	0,76	26,24	47,66	9,14	0,95	47,66	0,00	0,00	1,11					
4	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11					
5	Хлеб Дарницкий	(12)	35	1,835	0,318	14,311	67	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	7,08	32,28	7,61	0,94	30,79	0,00	0,00	0,92					
6	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76					
Итого:				22,126	21,201	105,826	703	0,38	0,36	25,08	10,58	4,38	117,54	367,31	84,28	6,77	361,99	0,03	0,01	8,24					
Итого за День:																									
4 День																									
Итого за День:																									
Итого за 4 День:				22,126	21,201	105,826	703	0,38	0,36	25,08	10,58	4,38	117,54	367,31	84,28	6,77	361,99	0,03	0,01	8,24					

Обед																				
1	Суп картофельный с вермишелью	140 (22)	200	1,824	2,288	14,466	86	0,07	0,06	5,28	0,00	1,03	14,59	45,02	16,97	0,72	42,95	0,00	0,00	0,83
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Мясо тушеное в соусе (свинина постная)	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35
4	Рис припущенный	466 (12)	150	2,973	3,583	33,876	180	0,03	0,03	0,00	12,60	0,21	12,09	71,35	23,27	0,52	68,07	0,00	0,00	1,45
5	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,86	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
6	Хлеб дарницкий	(12)	35	1,835	0,318	14,311	67	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	7,08	32,28	7,61	0,94	30,79	0,00	0,00	0,92
7	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				18,463	31,465	85,910	701	0,43	0,47	7,25	12,60	3,77	71,45	304,49	83,33	4,05	291,85	0,02	0,01	6,04
Итого за День:				18,463	31,465	85,910	701	0,43	0,47	7,25	12,60	3,77	71,45	304,49	83,33	4,05	291,85	0,02	0,01	6,04
5 день																				
Обед																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
6	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,407	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	0,00	1,35
9	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				23,377	23,467	99,647	703	0,09	0,09	58,34	29,00	1,63	63,68	95,21	31,31	2,50	93,18	0,01	0,00	2,31
Итого за День:				23,377	23,467	99,647	703	0,09	0,09	58,34	29,00	1,63	63,68	95,21	31,31	2,50	93,18	0,01	0,00	2,31
2 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
6	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,407	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
7	Компот из яблок	585 (12)	200	0,135	0,150	22,829	93	0,01	0,01	4,00	0,00	0,08	7,00	4,40	3,60	0,94	4,40	0,00	0,00	0,12
8	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	0,00	1,35
Итого:				22,426	23,304	102,287	709	0,10	0,10	14,46	29,00	1,44	69,95	97,16	32,18	3,01	95,25	0,01	0,00	2,32
Итого за День:				22,426	23,304	102,287	709	0,10	0,10	14,46	29,00	1,44	69,95	97,16	32,18	3,01	95,25	0,01	0,00	2,32

2 День		Обед																		
1	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	132 (22)	200	1,493	2,657	11,838	77	0,06	0,07	5,36	9,60	0,16	16,77	51,70	18,22	0,71	49,32	0,00	0,00	0,99
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Жаркое по Домашнему из мяса (свинина постная)	394 (12)	200	11,921	33,128	23,351	439	0,58	0,58	29,35	0,00	4,27	28,32	217,30	54,04	2,71	217,29	0,02	0,00	3,91
5	Напиток столовый	700 (22)	200	0,106	0,047	19,966	81	0,01	0,01	3,75	0,00	0,25	4,10	2,75	3,75	0,21	2,75	0,00	0,00	0,07
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	55	3,067	0,569	24,713	116	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	58,30	13,75	1,71	58,30	0,00	0,00	1,65
7	Батон нарезной	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				19,689	38,221	82,315	752	0,71	0,72	38,87	12,60	4,69	67,68	333,50	90,77	5,35	330,96	0,03	0,01	6,69
Итого за День:				19,689	38,221	82,315	752	0,71	0,72	38,87	12,60	4,69	67,68	333,50	90,77	5,35	330,96	0,03	0,01	6,69
3 День		Обед																		
1	Суп картофельный с клецками	228 (1)	200	2,667	3,006	16,628	104	0,06	0,07	3,68	4,04	0,59	18,34	49,35	14,79	0,73	47,08	0,00	0,00	1,02
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Котлета "Рыбка"	(7)	90	9,523	20,354	10,348	263	0,19	0,21	0,72	1,96	5,05	35,58	166,67	37,06	1,87	159,00	0,01	0,00	3,92
4	Рис припущенный	466 (12)	150	2,973	3,583	33,876	180	0,03	0,03	0,00	12,60	0,21	12,09	7,35	23,27	0,52	68,07	0,00	0,00	1,45
5	Напиток из курати	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
6	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90
Итого:				19,321	28,031	93,764	705	0,32	0,35	5,57	18,61	6,69	92,88	349,54	97,39	4,55	336,29	0,03	0,01	7,77
Итого за День:				19,321	28,031	93,764	705	0,32	0,35	5,57	18,61	6,69	92,88	349,54	97,39	4,55	336,29	0,03	0,01	7,77
4 День		Обед																		
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	27,07	34,58	16,52	0,74	32,99	0,00	0,00	0,71
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Гуляш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32
5	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
6	Напиток лимонный	699 (22)	200	0,122	0,000	19,541	79	0,01	0,01	6,40	0,00	0,03	7,00	3,52	1,92	0,16	3,52	0,00	0,00	0,10
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
Итого:				25,199	23,096	101,307	714	0,40	0,39	13,13	15,79	3,48	92,27	461,46	185,74	9,59	442,11	0,03	0,01	9,51
Итого за День:				25,199	23,096	101,307	714	0,40	0,39	13,13	15,79	3,48	92,27	461,46	185,74	9,59	442,11	0,03	0,01	9,51
5 День		Обед																		

1 Суп гороховый	139 (22)	200	3,771	2,763	13,477	94	0,13	0,05	3,68	9,60	0,17	28,53	75,67	26,75	1,40	72,19	0,01	0,00	1,38
2 Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3 Колбаски из куриной грудки с хлебом	422 (12)	140	11,943	11,136	14,906	208	0,07	0,07	2,08	4,64	3,86	40,51	76,03	20,80	1,29	75,35	0,01	0,00	1,85
4 Пюре картофельное м/н	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
5 Напиток из черной смородины см	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
6 Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
7 Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
Итого:			24,247	19,038	105,294	690	0,44	0,37	26,14	29,54	4,24	138,57	361,46	112,76	7,16	350,09	0,03	0,01	8,17
Итого за день:			24,247	19,038	105,294	690	0,44	0,37	26,14	29,54	4,24	138,57	361,46	112,76	7,16	350,09	0,03	0,01	8,17
Всего: 7081 : 10 = 708 ккал																			
Всего: 231,007 : 10 = 23,101 грамм белка																			
Всего: 249,203 : 10 = 24,920 грамм жира																			
Всего: 998,642 : 10 = 99,864 грамм углеводов																			
Всего: 3,81 : 10 = 0,38 мг витамина В1																			
Всего: 3,75 : 10 = 0,38 мг витамина В2																			
Всего: 234,45 : 10 = 23,45 мг витамина В3																			
Всего: 175,32 : 10 = 17,53 мкг витамина А																			
Всего: 39,81 : 10 = 3,98 мг витамина Е																			
Всего: 879,17 : 10 = 87,92 мг кальция																			
Всего: 3099,47 : 10 = 309,95 мг фосфора																			
Всего: 1004,58 : 10 = 100,46 мг магния																			
Всего: 57,31 : 10 = 5,73 мг железа																			
Всего: 3004,07 : 10 = 300,41 мг калия																			
Всего: 0,24 : 10 = 0,02 мг йода																			
Всего: 0,07 : 10 = 0,01 мг селена																			
Всего: 67,00 : 10 = 6,70 мг фтора																			

Технолог

Примечание:

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

7 - Техничко - технологическая карта

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

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (обед) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 5-11 класс на 200,00 рублей

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витаминный состав, мг										Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	J	Se	F				
1 неделя																								
1 день																								
Обед																								
1	Суп из овощей		135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79			
2	Сметана		(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04			
3	Зелень петрушки, укропа порциями		24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02			
4	Колбаска рыбная		(7)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35			
5	Гречка отварная рассыпчатая с м/с		463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43			
6	Напиток из черной смородины смЯ		(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11			
7	Хлеб дарницкий		(12)	45	2,359	0,409	18,400	87	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,11	41,50	9,79	1,21	39,59	0,00	0,00	1,19			
8	Печенье		(0)	20	1,217	2,106	10,604	66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого:					24,239	28,687	105,566	777	0,57	0,62	19,33	20,30	4,92	95,17	495,55	218,70	9,03	472,76	0,04	0,01	10,93			
Итого за День:					24,239	28,687	105,566	777	0,57	0,62	19,33	20,30	4,92	95,17	495,55	218,70	9,03	472,76	0,04	0,01	10,93			
2 день																								
Обед																								
1	Салат из свеклы с сыром м/р		31 (30)	100	4,299	8,513	6,201	119	0,02	0,02	3,35	0,03	2,32	180,05	121,15	23,97	1,12	119,76	0,01	0,00	2,23			
2	Суп гороховый		139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67			
3	Зелень петрушки, укропа порциями		24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02			
4	Рагу из грудки куриной		394 (12)	210	14,190	11,177	24,767	256	0,19	0,19	31,29	0,00	3,75	23,96	96,47	37,56	1,49	96,46	0,01	0,00	1,69			
5	Напиток из кураги		(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46			
6	Хлеб "Дарницкий"		(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35			
7	Хлеб пшеничный		(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76			
Итого:					29,375	25,213	107,452	774	0,49	0,39	40,41	0,03	8,85	279,96	456,92	141,18	7,91	448,07	0,04	0,01	9,18			
Итого за День:					29,375	25,213	107,452	774	0,49	0,39	40,41	0,03	8,85	279,96	456,92	141,18	7,91	448,07	0,04	0,01	9,18			
3 день																								
Обед																								
1	Кукуруза консервированная порциями		T/24 (12)	70	1,301	0,263	9,837	47	0,01	0,01	3,36	0,00	0,49	3,50	35,00	0,00	0,28	35,00	0,00	0,00	0,70			
2	Суп картофельный с колбасой		Акт (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51			
3	Тефтели из говядины с хлебом		422 (12)	110	8,740	13,626	11,465	203	0,07	0,04	1,62	1,92	3,31	39,05	127,55	21,34	1,85	127,02	0,01	0,00	2,33			
4	Макаронные изделия отварные		469 (12)	180	5,680	0,747	41,187	194	0,10	0,10	0,00	0,00	0,92	31,48	57,22	10,97	1,13	57,22	0,00	0,00	1,33			
5	Напиток из плодов шиповника		705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04			
6	Хлеб пшеничный		(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76			
7	Хлеб дарницкий		(12)	50	2,621	0,455	20,444	96	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	10,12	46,11	10,87	1,35	43,99	0,00	0,00	1,32			

Итого:			26,245	23,346	134,432	853	0,46	0,45	74,31	12,75	5,28	136,85	445,54	93,16	8,02	439,67	0,04	0,01	9,99
Итого за День:			26,245	23,346	134,432	853	0,46	0,45	74,31	12,75	5,28	136,85	445,54	93,16	8,02	439,67	0,04	0,01	9,99
4 День																			
Обед																			
1 Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2 Суп картофельный с вермишелью	140 (22)	250	2,311	2,180	18,126	101	0,09	0,09	6,60	7,20	0,25	18,87	57,01	21,21	0,90	54,39	0,00	0,00	1,05
3 Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4 Мясо тушеное в соусе (свинина постная)	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35
5 Рис припущенный	466 (12)	180	3,568	4,299	40,651	216	0,04	0,04	0,00	15,12	0,25	14,51	85,62	27,92	0,63	81,68	0,01	0,00	1,74
6 Напиток из яблок и клюквы	(7)	200	0,096	0,071	24,524	99	0,01	0,01	3,15	0,00	0,15	4,50	2,77	3,02	0,42	2,77	0,00	0,00	0,08
7 Хлеб дарницкий	(12)	35	1,835	0,318	14,311	67	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	7,08	32,28	7,61	0,94	30,79	0,00	0,00	0,92
8 Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
Итого:			20,299	31,796	121,729	854	0,53	0,59	13,95	22,32	2,40	92,30	380,21	107,88	6,16	363,52	0,03	0,01	8,35
Итого за День:			20,299	31,796	121,729	854	0,53	0,59	13,95	22,32	2,40	92,30	380,21	107,88	6,16	363,52	0,03	0,01	8,35
5 День																			
Обед																			
1 Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	300	1,700	4,461	13,429	101	0,05	0,05	8,88	0,00	1,91	35,36	50,81	24,46	1,07	48,48	0,00	0,00	1,04
2 Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3 Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4 Пельмени отварные	(12)	210	17,235	14,242	53,482	411	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	2,07	0,61	0,08	2,07	0,00	0,00	0,06
5 Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
6 Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,407	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
7 Напиток апельсиновый.	699 (22)	200	0,159	0,017	19,000	77	0,01	0,00	4,80	0,02	0,03	6,51	4,00	2,26	0,10	3,82	0,00	0,00	0,01
8 Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
9 Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
Итого:			24,403	24,785	123,858	816	0,16	0,16	14,10	29,02	2,03	89,46	169,84	56,72	4,05	164,39	0,01	0,00	4,05
Итого за День:			24,403	24,785	123,858	816	0,16	0,16	14,10	29,02	2,03	89,46	169,84	56,72	4,05	164,39	0,01	0,00	4,05
2 неделя																			
1 День																			
Обед																			
1 Зеленый горошек порциями	Т/24 (12)	60	1,477	0,099	3,393	20	0,05	0,00	2,40	0,00	0,10	10,56	32,36	10,96	0,37	30,88	0,00	0,00	0,53
2 Ши из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
3 Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4 Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5 Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6 Пельмени отварные	(12)	210	17,235	14,242	53,482	411	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	2,07	0,61	0,08	2,07	0,00	0,00	0,06

7	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
8	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
9	Напиток брусничный	(7)	200	0,148	0,117	24,858	101	0,00	0,00	3,75	0,25	0,25	6,97	4,00	1,75	0,17	4,00	0,00	0,00	0,07
10	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
11	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	Итого:			26,932	25,935	118,523	815	0,19	0,13	19,11	21,29	2,07	100,47	199,41	60,47	3,89	191,50	0,02	0,00	4,23
	Итого за день:			26,932	25,935	118,523	815	0,19	0,13	19,11	21,29	2,07	100,47	199,41	60,47	3,89	191,50	0,02	0,00	4,23
	2 день																			
	Обед																			
1	Томаты консервированные порциями	T/24 (12)	60	0,593	0,147	2,581	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Рассолыник Ленинградский с круглой перловой	132 (22)	250	1,867	3,321	14,798	97	0,08	0,09	6,70	12,00	0,20	20,96	64,62	22,78	0,89	61,65	0,01	0,00	1,24
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Жаркое по домашнему из мяса (свинина постная)	394 (12)	225	12,248	34,257	26,270	462	0,60	0,60	33,02	0,00	4,77	31,19	228,67	58,49	2,88	228,67	0,02	0,00	4,11
6	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
8	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			20,277	39,187	104,468	852	0,78	0,80	40,13	15,00	4,98	81,83	402,59	111,46	6,61	396,29	0,03	0,01	8,22
	Итого за день:			20,277	39,187	104,468	852	0,78	0,80	40,13	15,00	4,98	81,83	402,59	111,46	6,61	396,29	0,03	0,01	8,22
	3 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	60	0,946	2,884	2,920	41	0,02	0,00	27,64	0,00	1,43	29,84	19,43	10,49	0,40	19,40	0,00	0,00	0,38
2	Сул картофельный с клецками	228 (1)	250	3,334	3,758	20,786	130	0,08	0,09	4,60	5,05	0,74	22,92	61,68	18,49	0,91	58,85	0,01	0,00	1,27
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Котлета "Рыбка"	(7)	100	10,582	22,616	11,498	292	0,21	0,23	0,80	2,18	5,61	39,54	185,18	41,17	2,07	176,67	0,01	0,00	4,35
5	Рис припущенный	466 (12)	180	3,568	4,299	40,651	216	0,04	0,04	0,00	15,12	0,25	14,51	85,62	27,92	0,63	81,68	0,01	0,00	1,74
6	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,159	0,017	19,000	77	0,01	0,00	4,80	0,02	0,03	6,51	4,00	2,26	0,10	3,82	0,00	0,00	0,01
7	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	Итого:			21,213	34,380	105,013	814	0,37	0,38	38,24	22,38	8,06	119,88	377,93	105,95	4,75	362,39	0,03	0,01	8,38
	Итого за день:			21,213	34,380	105,013	814	0,37	0,38	38,24	22,38	8,06	119,88	377,93	105,95	4,75	362,39	0,03	0,01	8,38
	4 день																			
	Обед																			
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	33,84	43,23	20,65	0,92	41,24	0,00	0,00	0,89
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04

4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Гуляш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32
6	Гречка отварная расыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
9	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
	Итого:			28,829	25,183	119,619	820	0,46	0,46	11,86	18,31	5,13	116,98	567,68	227,49	11,32	546,27	0,04	0,01	11,55
	Итого за день:			28,829	25,183	119,619	820	0,46	0,46	11,86	18,31	5,13	116,98	567,68	227,49	11,32	546,27	0,04	0,01	11,55
	5 день																			
	Обед																			
1	Оурцы соленые порциями	1/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп гороховый	139 (22)	300	5,657	4,144	20,216	141	0,20	0,07	5,52	14,40	0,25	42,79	113,51	40,12	2,10	108,29	0,01	0,00	2,07
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Колобки из куриной грудки с хлебом	422 (12)	140	11,943	11,136	14,906	208	0,07	0,07	2,08	4,64	3,86	40,51	76,03	20,80	1,29	75,35	0,01	0,00	1,85
5	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
6	Напиток из вишни и яблок	(7)	200	0,121	0,064	13,811	56	0,01	0,00	2,30	0,04	0,06	6,56	4,80	4,10	0,44	4,74	0,00	0,00	0,10
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	55	3,067	0,569	24,713	116	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	58,30	13,75	1,71	58,30	0,00	0,00	1,65
8	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			27,364	21,385	119,121	778	0,55	0,44	25,75	37,44	4,40	177,44	437,10	142,33	8,86	423,32	0,04	0,01	9,92
	Итого за день:			27,364	21,385	119,121	778	0,55	0,44	25,75	37,44	4,40	177,44	437,10	142,33	8,86	423,32	0,04	0,01	9,92
	Всего: 8155 : 10 = 815 ккал																			
	Всего: 269,177 : 10 = 26,918 грамм белка																			
	Всего: 279,896 : 10 = 27,990 грамм жира																			
	Всего: 1159,781 : 10 = 115,978 грамм углеводов																			
	Всего: 4,56 : 10 = 0,46 мг витамина В1																			
	Всего: 4,41 : 10 = 0,44 мг витамина В2																			
	Всего: 297,19 : 10 = 29,72 мг витамина С																			
	Всего: 198,84 : 10 = 19,88 мкг витамина А																			
	Всего: 48,11 : 10 = 4,81 мг витамина Е																			
	Всего: 1290,35 : 10 = 129,04 мг кальция																			
	Всего: 3932,75 : 10 = 393,28 мг фосфора																			
	Всего: 1265,35 : 10 = 126,53 мг магния																			
	Всего: 70,59 : 10 = 7,06 мг железа																			
	Всего: 3808,18 : 10 = 380,82 мг калия																			
	Всего: 0,30 : 10 = 0,03 мг йода																			
	Всего: 0,09 : 10 = 0,01 мг селена																			
	Всего: 84,78 : 10 = 8,48 мг фтора																			
	Технолог																			

Примечание:

- 1 - С6,рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 7 - Техничко - технологическая карта

- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г