

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ "СШ № 25"  
 Белафина Н.Ф.  
 "01" Сентября 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "Совушка"  
 Смирнова В.Н.  
 "01" Сентября 2024 года

Примерное двухнедельное меню организованного (основного) питания для учащихся 1-4 классов, горячее питание общеобразовательной школы № 25 стоимостью 414,00 рублей на осенний период 2024-2025 учебного года

| №                   | Наименование блюда                                                        | Масса порций | Цена, руб     | Пищевые вещества |               |                | Энергетич. ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|-------------|
|                     |                                                                           |              |               | белки            | жиры          | углеводы       |                           |             |
| <b>1 неделя</b>     |                                                                           |              |               |                  |               |                |                           |             |
| <b>1 день</b>       |                                                                           |              |               |                  |               |                |                           |             |
| <b>1 прием пищи</b> |                                                                           |              |               |                  |               |                |                           |             |
| 1                   | Каша "Дружба" на молоке с маслом                                          | 210          | 40,50         | 5,820            | 8,870         | 38,020         | 255                       | 311 (21)    |
| 2                   | Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами | 200          | 28,31         | 4,952            | 4,446         | 13,319         | 113                       | 642 (12)    |
| 3                   | Сырная палочка                                                            | 70           | 24,87         | 5,257            | 11,790        | 21,502         | 213                       | (25)        |
| 4                   | Хлеб пшеничный                                                            | 30           | 3,60          | 2,196            | 0,290         | 14,311         | 69                        | (2)         |
| 5                   | Фрукты свежие сезонные                                                    | 140          | 70,00         | 0,338            | 0,282         | 9,847          | 43                        | 627 (21)    |
|                     | <b>Итого:</b>                                                             |              | <b>166,00</b> | <b>18,563</b>    | <b>25,678</b> | <b>96,999</b>  | <b>693</b>                |             |
|                     | <b>Итого за день:</b>                                                     |              | <b>166,00</b> | <b>18,563</b>    | <b>25,678</b> | <b>96,989</b>  | <b>693</b>                |             |
| <b>2 прием пищи</b> |                                                                           |              |               |                  |               |                |                           |             |
| 1                   | Помидоры консервированные порциями                                        | 70           | 30,48         | 0,790            | 0,080         | 2,844          | 15                        | T/24 (12)   |
| 2                   | Суп из овощей с фасолью                                                   | 200          | 19,37         | 2,633            | 3,492         | 11,104         | 86                        | 144 (21)    |
| 3                   | Говядина отварная (для первых блюд)                                       | 15           | 31,74         | 2,364            | 2,118         | 0,000          | 29                        | (21)        |
| 4                   | Зелень укропа, петрушки свежая                                            | 1            | 1,22          | 0,060            | 0,012         | 0,164          | 1                         | (12)        |
| 5                   | Котлета "Детская"                                                         | 100          | 99,02         | 13,395           | 15,847        | 10,426         | 238                       | (25)        |
| 6                   | Пюре картофельное                                                         | 150          | 42,44         | 2,589            | 4,038         | 19,126         | 123                       | 520 (21)    |
| 7                   | Соус томатный                                                             | 30           | 3,98          | 0,153            | 1,634         | 1,240          | 20                        | 587 (21)    |
| 8                   | Напиток из плодов шиповника                                               | 200          | 15,63         | 0,254            | 0,116         | 21,262         | 87                        | 705 (21)    |
| 9                   | Хлеб пшеничный                                                            | 30           | 3,60          | 3,765            | 0,496         | 24,533         | 118                       | (2)         |
| 10                  | Хлеб дарницкий                                                            | 30           | 3,30          | 1,673            | 0,310         | 13,480         | 63                        | (2)         |
|                     | <b>Итого:</b>                                                             |              | <b>250,78</b> | <b>27,676</b>    | <b>28,144</b> | <b>104,179</b> | <b>781</b>                |             |
|                     | <b>Итого за день:</b>                                                     |              | <b>414,00</b> | <b>48,636</b>    | <b>49,856</b> | <b>172,752</b> | <b>1334</b>               |             |
| <b>2 день</b>       |                                                                           |              |               |                  |               |                |                           |             |
| <b>1 прием пищи</b> |                                                                           |              |               |                  |               |                |                           |             |
| 1                   | Помидоры свежие                                                           | 50           | 27,88         | 0,722            | 2,378         | 4,593          | 43                        | (25)        |
| 2                   | Говядина в кисло-сладком соусе                                            | 100          | 117,29        | 13,167           | 15,229        | 8,123          | 222                       | 442 (21)    |
| 3                   | Макаронные изделия отварные                                               | 150          | 12,46         | 4,483            | 3,723         | 31,236         | 176                       | 516 (21)    |
| 4                   | Чай с лимоном                                                             | 216          | 6,37          | 0,190            | 0,006         | 11,960         | 49                        | 686 (21)    |
| 5                   | Хлеб пшеничный                                                            | 30           | 3,60          | 1,255            | 0,165         | 8,178          | 39                        | (2)         |
| 6                   | Хлеб дарницкий                                                            | 30           | 3,30          | 1,115            | 0,207         | 8,986          | 42                        | (2)         |
|                     | <b>Итого:</b>                                                             |              | <b>166,00</b> | <b>20,961</b>    | <b>21,713</b> | <b>68,573</b>  | <b>554</b>                |             |
|                     | <b>Итого за день:</b>                                                     |              | <b>166,00</b> | <b>20,961</b>    | <b>21,713</b> | <b>68,573</b>  | <b>554</b>                |             |
| <b>2 прием пищи</b> |                                                                           |              |               |                  |               |                |                           |             |
| 1                   | Рассольник ленинградский с перловой крупой                                | 200          | 24,11         | 1,847            | 3,321         | 14,724         | 96                        | 132 (21)    |
| 2                   | Говядина отварная (для первых блюд)                                       | 15           | 30,88         | 3,600            | 3,210         | 0,078          | 43                        | (21)        |
| 3                   | Сметана                                                                   | 10           | 4,65          | 0,207            | 1,241         | 0,313          | 13                        | (1)         |
| 4                   | Зелень укропа, петрушки свежая                                            | 1            | 1,22          | 0,106            | 0,023         | 0,301          | 2                         | (12)        |
| 5                   | Плов из курицы                                                            | 200          | 148,13        | 12,567           | 14,397        | 13,302         | 233                       | 416 (12)    |
| 8                   | Напиток из черной смородины                                               | 200          | 24,32         | 0,199            | 0,083         | 12,006         | 50                        | (25)        |
| 9                   | Хлеб пшеничный                                                            | 30           | 3,60          | 3,765            | 0,496         | 24,533         | 118                       | (2)         |
| 10                  | Хлеб дарницкий                                                            | 30           | 3,30          | 1,673            | 0,310         | 13,480         | 63                        | (2)         |
|                     | <b>Итого:</b>                                                             |              | <b>240,21</b> | <b>28,733</b>    | <b>27,755</b> | <b>97,454</b>  | <b>755</b>                |             |
|                     | <b>Итого за день:</b>                                                     |              | <b>414,00</b> | <b>46,461</b>    | <b>50,000</b> | <b>184,969</b> | <b>1376</b>               |             |
| <b>3 день</b>       |                                                                           |              |               |                  |               |                |                           |             |
| <b>1 прием пищи</b> |                                                                           |              |               |                  |               |                |                           |             |
| 1                   | Запеканка из творога с вишней                                             | 200          | 67,97         | 19,986           | 18,213        | 32,227         | 373                       | 224 (32)    |
| 2                   | Соус вишневый (варенье)                                                   | 30           | 17,44         | 0,097            | 0,000         | 17,132         | 69                        | 358 (26)    |
| 3                   | Кофейный напиток с молоком                                                | 200          | 16,81         | 1,152            | 1,034         | 9,034          | 50                        | 395 (26)    |
| 4                   | Батон пшеничный                                                           | 30           | 5,60          | 1,551            | 0,172         | 13,726         | 63                        | (25)        |
| 5                   | Фрукты свежие сезонные                                                    | 120          | 60,00         | 0,389            | 0,324         | 11,324         | 50                        | 627 (21)    |
|                     | <b>Итого:</b>                                                             |              | <b>166,00</b> | <b>23,175</b>    | <b>19,744</b> | <b>83,443</b>  | <b>604</b>                |             |
|                     | <b>Итого за день:</b>                                                     |              | <b>166,00</b> | <b>23,175</b>    | <b>19,744</b> | <b>83,443</b>  | <b>604</b>                |             |

|                       |                                                            |     |               |               |               |                |             |           |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-----------|
| <b>2 прием пищи</b>   |                                                            |     |               |               |               |                |             |           |
| 1                     | Огурцы консервированные порциями                           | 50  | 32,61         | 0,406         | 0,056         | 0,975          | 6           | T/24 (12) |
| 2                     | Борщ со свежей капустой и картофелем                       | 200 | 25,61         | 1,326         | 3,245         | 10,634         | 77          | 110 (21)  |
| 3                     | Говядина отварная (для первых блюд)                        | 10  | 21,52         | 3,546         | 3,176         | 0,000          | 43          | (21)      |
| 4                     | Сметана                                                    | 10  | 4,40          | 0,207         | 1,241         | 0,313          | 13          | (1)       |
| 5                     | Зелень укропа, петрушки свежая                             | 1   | 1,22          | 0,063         | 0,014         | 0,181          | 1           | (12)      |
| 6                     | Горбуша (филе), запеченная с сыром, морковью, белым соусом | 80  | 80,09         | 15,588        | 12,536        | 4,702          | 194         | (25)      |
| 7                     | Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком  | 150 | 53,55         | 2,935         | 5,486         | 27,064         | 169         | (25)      |
| 8                     | Напиток клюквенно-брусничный                               | 200 | 29,28         | 0,119         | 0,072         | 22,131         | 90          | (25)      |
| 9                     | Хлеб пшеничный                                             | 30  | 3,60          | 3,765         | 0,496         | 24,533         | 118         | (2)       |
| 10                    | Хлеб дарницкий                                             | 30  | 3,30          | 1,673         | 0,310         | 13,480         | 63          | (2)       |
| <b>Итого:</b>         |                                                            |     | <b>255,18</b> | <b>29,628</b> | <b>26,634</b> | <b>104,013</b> | <b>774</b>  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            |     | <b>414,00</b> | <b>52,803</b> | <b>46,377</b> | <b>187,455</b> | <b>1378</b> |           |
| <b>4 день</b>         |                                                            |     |               |               |               |                |             |           |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                                            |     |               |               |               |                |             |           |
| 1                     | Поджарка из свинины 75/15                                  | 65  | 60,88         | 20,610        | 25,900        | 3,040          | 328         | 340 (21)  |
| 2                     | Картофель отварной с маслом и зеленью                      | 150 | 42,98         | 2,570         | 4,140         | 23,370         | 141         | (12)      |
| 3                     | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком                    | 200 | 19,94         | 1,225         | 1,175         | 9,240          | 52          | (25)      |
| 4                     | Хлеб пшеничный                                             | 30  | 3,60          | 1,882         | 0,248         | 12,266         | 59          | (2)       |
| 6                     | Фрукты свежие сезонные                                     | 100 | 45,00         | 0,676         | 0,188         | 7,170          | 33          | (0)       |
| <b>Итого:</b>         |                                                            |     | <b>166,00</b> | <b>26,963</b> | <b>31,651</b> | <b>55,086</b>  | <b>613</b>  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            |     | <b>166,00</b> | <b>26,314</b> | <b>32,196</b> | <b>50,815</b>  | <b>598</b>  |           |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                                            |     |               |               |               |                |             |           |
| 1                     | Салат из квашеной капусты с клюквой                        | 60  | 48,69         | 0,744         | 2,880         | 4,767          | 48          | 64 (13)   |
| 2                     | Суп картофельный с вермишелью                              | 200 | 20,57         | 2,299         | 2,180         | 18,082         | 101         | 140 (21)  |
| 4                     | Зелень укропа, петрушки свежая                             | 1   | 1,22          | 0,021         | 0,005         | 0,060          | 0           | (12)      |
| 5                     | Говядина с гречкой по-деревенски                           | 200 | 140,14        | 17,444        | 16,641        | 32,971         | 351         | (25)      |
| 6                     | Напиток клюквенный                                         | 200 | 27,22         | 0,099         | 0,041         | 21,642         | 87          | 647 (12)  |
| 7                     | Хлеб пшеничный                                             | 60  | 7,20          | 3,765         | 0,496         | 24,533         | 118         | (2)       |
| 8                     | Хлеб дарницкий                                             | 60  | 6,60          | 2,231         | 0,414         | 17,973         | 85          | (2)       |
| <b>Итого:</b>         |                                                            |     | <b>251,64</b> | <b>28,499</b> | <b>26,503</b> | <b>120,027</b> | <b>833</b>  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            |     | <b>414,00</b> | <b>49,081</b> | <b>50,644</b> | <b>183,664</b> | <b>1387</b> |           |
| <b>5 день</b>         |                                                            |     |               |               |               |                |             |           |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                                            |     |               |               |               |                |             |           |
| 1                     | Огурцы консервированные порциями                           | 50  | 32,61         | 0,406         | 0,056         | 0,975          | 6           | T/24 (12) |
| 2                     | Тефтели из говядины в томатном соусе                       | 110 | 77,96         | 11,259        | 17,458        | 13,087         | 255         | 461 (21)  |
| 3                     | Пюре картофельное                                          | 150 | 42,44         | 2,589         | 4,038         | 19,126         | 123         | 520 (21)  |
| 4                     | Чай с лимоном                                              | 200 | 6,37          | 0,212         | 0,007         | 7,207          | 30          | 686 (21)  |
| 5                     | Хлеб пшеничный                                             | 30  | 3,60          | 1,569         | 0,207         | 10,222         | 49          | (2)       |
| 6                     | Хлеб дарницкий                                             | 30  | 3,30          | 1,394         | 0,259         | 11,233         | 53          | (2)       |
| <b>Итого:</b>         |                                                            |     | <b>166,00</b> | <b>17,429</b> | <b>22,024</b> | <b>61,850</b>  | <b>515</b>  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            |     | <b>166,00</b> | <b>17,429</b> | <b>22,024</b> | <b>61,850</b>  | <b>515</b>  |           |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                                            |     |               |               |               |                |             |           |
| 1                     | Щи из свежей капусты с картофелем                          | 250 | 14,22         | 1,438         | 3,429         | 7,612          | 67          | 124 (21)  |
| 2                     | Говядина отварная (для первых блюд)                        | 20  | 43,04         | 4,728         | 4,235         | 0,000          | 57          | (21)      |
| 3                     | Сметана                                                    | 15  | 4,40          | 0,207         | 1,241         | 0,313          | 13          | (1)       |
| 4                     | Пельмени отварные                                          | 150 | 129,61        | 13,907        | 10,828        | 42,018         | 321         | 664 (12)  |
| 5                     | Масло сливочное                                            | 10  | 13,40         | 0,064         | 5,997         | 0,000          | 54          | 14 (25)   |
| 6                     | Напиток брусничный                                         | 200 | 29,74         | 0,139         | 0,103         | 14,807         | 61          | (25)      |
| 7                     | Хлеб пшеничный                                             | 60  | 7,20          | 3,765         | 0,496         | 24,533         | 118         | (2)       |
| 8                     | Хлеб дарницкий                                             | 60  | 6,60          | 3,346         | 0,620         | 26,959         | 127         | (2)       |
| <b>Итого:</b>         |                                                            |     | <b>248,21</b> | <b>27,692</b> | <b>26,971</b> | <b>116,516</b> | <b>820</b>  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            |     | <b>414,00</b> | <b>44,985</b> | <b>48,976</b> | <b>178,041</b> | <b>1333</b> |           |
| <b>2 неделя</b>       |                                                            |     |               |               |               |                |             |           |
| <b>1 день</b>         |                                                            |     |               |               |               |                |             |           |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                                            |     |               |               |               |                |             |           |
| 1                     | Икра кабачковая                                            | 60  | 22,00         | 0,816         | 0,503         | 6,386          | 33          | (0)       |
| 2                     | Омлет с сыром                                              | 150 | 101,19        | 15,647        | 19,048        | 2,269          | 243         | 342 (21)  |
| 3                     | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком                    | 200 | 18,11         | 1,225         | 1,175         | 9,240          | 52          | (25)      |

|   |                                                                           |     |               |               |               |                |             |           |
|---|---------------------------------------------------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-----------|
| 4 | Хлеб пшеничный                                                            | 30  | 3,60          | 1,882         | 0,248         | 12,266         | 59          | (2)       |
| 5 | Фрукты свежие сезонные                                                    | 100 | 21,50         | 0,406         | 0,045         | 11,243         | 47          | 627 (21)  |
|   | <b>Итого:</b>                                                             |     | <b>166,00</b> | <b>22,470</b> | <b>23,228</b> | <b>77,255</b>  | <b>608</b>  |           |
|   | <b>Итого за день:</b>                                                     |     | <b>166,00</b> | <b>22,470</b> | <b>23,228</b> | <b>77,255</b>  | <b>608</b>  |           |
|   | <b>2 прием пищи</b>                                                       |     |               |               |               |                |             |           |
| 1 | Огурцы свежие порциями                                                    | 60  | 14,24         | 0,406         | 0,056         | 0,975          | 6           | T/24 (12) |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем                                      | 200 | 20,51         | 1,326         | 0,840         | 10,634         | 77          | 110 (21)  |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд)                                       | 15  | 30,88         | 3,546         | 3,176         | 0,000          | 43          | (21)      |
| 4 | Сметана                                                                   | 10  | 4,40          | 0,207         | 1,241         | 0,313          | 13          | (1)       |
| 5 | Плов из говядины                                                          | 200 | 148,15        | 14,875        | 17,078        | 34,881         | 353         | 443 (21)  |
| 6 | Напиток из вишни свежемороженой                                           | 200 | 24,05         | 0,159         | 0,000         | 12,876         | 52          | (25)      |
| 7 | Хлеб пшеничный                                                            | 30  | 3,60          | 3,765         | 0,496         | 24,533         | 118         | (2)       |
| 8 | Хлеб дарницкий                                                            | 30  | 3,30          | 3,067         | 0,569         | 24,713         | 116         | (2)       |
|   | <b>Итого:</b>                                                             |     | <b>249,13</b> | <b>27,372</b> | <b>25,866</b> | <b>108,986</b> | <b>778</b>  |           |
|   | <b>Итого за день:</b>                                                     |     | <b>414,00</b> | <b>49,842</b> | <b>49,094</b> | <b>186,241</b> | <b>1386</b> |           |
|   | <b>2 день</b>                                                             |     |               |               |               |                |             |           |
|   | <b>1 прием пищи</b>                                                       |     |               |               |               |                |             |           |
| 1 | Котлета из говядины и цыплят                                              | 100 | 90,69         | 13,897        | 11,659        | 9,713          | 199         | (0)       |
| 2 | Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком                 | 150 | 53,55         | 2,935         | 5,486         | 27,064         | 169         | (25)      |
| 3 | Кофейный напиток с молоком                                                | 200 | 16,81         | 1,152         | 1,034         | 9,034          | 50          | 395 (26)  |
| 4 | Хлеб пшеничный                                                            | 60  | 7,20          | 1,882         | 0,248         | 12,266         | 59          | (2)       |
|   | <b>Итого:</b>                                                             |     | <b>166,00</b> | <b>21,539</b> | <b>18,738</b> | <b>71,557</b>  | <b>541</b>  |           |
|   | <b>Итого за день:</b>                                                     |     | <b>166,00</b> | <b>21,539</b> | <b>18,738</b> | <b>71,557</b>  | <b>541</b>  |           |
|   | <b>2 прием пищи</b>                                                       |     |               |               |               |                |             |           |
| 1 | Свекла отварная с сыром                                                   | 60  | 24,08         | 0,406         | 0,056         | 0,975          | 6           | T/24 (12) |
| 2 | Суп-лапша домашняя                                                        | 200 | 10,35         | 2,265         | 2,170         | 12,829         | 80          | 148 (21)  |
| 3 | Биточки по белорусски                                                     | 80  | 117,75        | 16,650        | 19,800        | 1,810          | 252         | 383 (5)   |
| 4 | Пюре картофельное                                                         | 150 | 42,44         | 2,589         | 4,038         | 19,126         | 123         | 520 (21)  |
| 5 | Напиток из кураги                                                         | 200 | 10,70         | 0,099         | 0,041         | 21,642         | 87          | 647 (12)  |
| 6 | Хлеб пшеничный                                                            | 30  | 3,60          | 3,765         | 0,496         | 24,533         | 118         | (2)       |
| 7 | Хлеб дарницкий                                                            | 30  | 3,30          | 1,673         | 0,310         | 13,480         | 63          | (2)       |
| 7 | Фрукты свежие сезонные                                                    | 100 | 35,78         | 1,673         | 0,310         | 13,480         | 63          | (2)       |
|   | <b>Итого:</b>                                                             |     | <b>248,00</b> | <b>30,335</b> | <b>28,514</b> | <b>101,619</b> | <b>784</b>  |           |
|   | <b>Итого за день:</b>                                                     |     | <b>414,00</b> | <b>52,246</b> | <b>47,293</b> | <b>183,481</b> | <b>1369</b> |           |
|   | <b>3 день</b>                                                             |     |               |               |               |                |             |           |
|   | <b>1 прием пищи</b>                                                       |     |               |               |               |                |             |           |
| 1 | Бигус из свинины                                                          | 180 | 73,00         | 2,589         | 4,038         | 19,126         | 123         | 520 (21)  |
| 2 | Чай с апельсином и лимоном                                                | 216 | 6,83          | 0,217         | 0,011         | 7,457          | 31          | 686 (21)  |
| 3 | Батон пшеничный                                                           | 60  | 11,20         | 3,103         | 0,344         | 27,452         | 125         | (25)      |
| 4 | Хлеб пшеничный                                                            | 30  | 3,60          | 1,882         | 0,248         | 12,266         | 59          |           |
| 5 | Фрукты свежие сезонные                                                    | 125 | 71,37         | 0,422         | 0,047         | 11,711         | 49          | 627 (21)  |
|   | <b>Итого:</b>                                                             |     | <b>166,00</b> | <b>8,213</b>  | <b>4,688</b>  | <b>78,012</b>  | <b>387</b>  |           |
|   | <b>Итого за день:</b>                                                     |     | <b>166,00</b> | <b>8,213</b>  | <b>4,688</b>  | <b>78,012</b>  | <b>387</b>  |           |
|   | <b>2 прием пищи</b>                                                       |     |               |               |               |                |             |           |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем                                         | 200 | 14,22         | 1,483         | 3,429         | 7,811          | 68          | 124 (21)  |
| 2 | Говядина отварная (для первых блюд)                                       | 20  | 43,04         | 2,364         | 2,118         | 0,000          | 29          | (21)      |
| 3 | Сметана                                                                   | 10  | 4,40          | 0,207         | 1,241         | 0,313          | 13          | (1)       |
| 4 | Голень, запеченная в сметанно-томатном маринаде                           | 100 | 100,09        | 12,300        | 11,082        | 0,157          | 150         | 450 (12)  |
| 5 | Макароны отварные с овощами                                               | 150 | 21,56         | 4,096         | 4,991         | 28,076         | 174         | 449 (5)   |
| 6 | Напиток из черной смородины                                               | 200 | 24,42         | 0,199         | 0,083         | 12,006         | 50          | (25)      |
| 7 | Хлеб пшеничный                                                            | 60  | 6,60          | 3,765         | 0,496         | 24,533         | 118         | (2)       |
| 8 | Хлеб дарницкий                                                            | 60  | 6,00          | 1,673         | 0,310         | 13,480         | 63          | (2)       |
|   | <b>Итого:</b>                                                             |     | <b>220,33</b> | <b>28,567</b> | <b>31,440</b> | <b>95,013</b>  | <b>777</b>  |           |
|   | <b>Итого за день:</b>                                                     |     |               | <b>52,092</b> | <b>46,935</b> | <b>170,609</b> | <b>1313</b> |           |
|   | <b>4 день</b>                                                             |     |               |               |               |                |             |           |
|   | <b>1 прием пищи</b>                                                       |     |               |               |               |                |             |           |
| 1 | Каша молочная геркулесовая                                                | 205 | 35,00         | 2,670         | 8,110         | 10,610         | 126         | (25)      |
| 2 | Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами | 200 | 48,76         | 4,952         | 4,446         | 13,319         | 113         | 642 (12)  |
| 3 | Хлеб пшеничный                                                            | 30  | 3,60          | 1,255         | 0,165         | 8,178          | 39          | (2)       |
| 4 | Лепешка с сыром и яйцом                                                   | 65  | 35,64         | 6,269         | 8,633         | 12,231         | 152         | (14)      |
| 5 | Фрукты свежие сезонные                                                    | 105 | 43,00         | 0,355         | 0,296         | 10,339         | 45          | 627 (21)  |

|                       |                                       |     |        |        |        |         |      |           |
|-----------------------|---------------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|------|-----------|
| <b>Итого:</b>         |                                       |     | 166,00 | 15,501 | 21,650 | 54,677  | 475  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                       |     | 166,00 | 15,501 | 21,650 | 54,677  | 475  |           |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                       |     |        |        |        |         |      |           |
| 1                     | Суп из овощей с фасолью               | 200 | 19,36  | 2,633  | 3,492  | 11,104  | 86   | 144 (21)  |
| 2                     | Говядина отварная (для первых блюд)   | 10  | 20,59  | 3,546  | 3,176  | 0,000   | 43   | (21)      |
| 3                     | Сметана                               | 10  | 4,40   | 0,207  | 1,241  | 0,313   | 13   | (1)       |
| 5                     | Азу по-татарски                       | 200 | 103,53 | 13,627 | 19,091 | 16,246  | 291  | 402 (12)  |
| 6                     | Напиток клюквенно-брусничный          | 200 | 29,28  | 0,119  | 0,072  | 22,131  | 90   | (25)      |
| 7                     | Вафли                                 | 60  | 19,87  |        |        |         |      |           |
| 8                     | Хлеб пшеничный                        | 60  | 7,20   | 3,765  | 0,496  | 24,533  | 118  | (2)       |
| 9                     | Хлеб дарницкий                        | 60  | 6,60   | 3,346  | 0,620  | 26,959  | 127  | (2)       |
| <b>Итого:</b>         |                                       |     | 210,83 | 28,232 | 28,973 | 117,697 | 844  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                       |     |        | 46,532 | 45,640 | 194,697 | 1376 |           |
| <b>5 день</b>         |                                       |     |        |        |        |         |      |           |
| <b>1 прием пищи</b>   |                                       |     |        |        |        |         |      |           |
| 1                     | Сосиски отварные                      | 90  | 80,51  | 7,864  | 17,793 | 0,313   | 193  | 393 (13)  |
| 2                     | Каша гречневая рассыпчатая            | 150 | 16,61  | 6,965  | 5,039  | 34,405  | 211  | 508 (21)  |
| 3                     | Соус "Солнечный"                      | 20  | 1,76   | 0,139  | 0,553  | 0,929   | 9    | (25)      |
| 4                     | Чай с лимоном                         | 215 | 6,37   | 0,212  | 0,007  | 7,207   | 30   | 686 (21)  |
| 5                     | Хлеб пшеничный                        | 30  | 3,60   | 1,882  | 0,248  | 12,266  | 59   | (2)       |
| 6                     | Хлеб дарницкий                        | 30  | 3,30   | 1,394  | 0,259  | 11,233  | 53   | (2)       |
| 7                     | Фрукты свежие сезонные                | 100 | 53,85  | 0,760  | 0,188  | 8,030   | 37   | (21)      |
| <b>Итого:</b>         |                                       |     | 166,00 | 19,217 | 24,087 | 74,383  | 591  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                       |     | 166,00 | 19,217 | 24,087 | 74,383  | 591  |           |
| <b>2 прием пищи</b>   |                                       |     |        |        |        |         |      |           |
| 1                     | Огурцы консервированные порциями      | 70  | 45,65  | 0,406  | 0,056  | 0,975   | 6    | T/24 (12) |
| 2                     | Суп картофельный с горохом            | 200 | 19,19  | 2,041  | 3,397  | 17,337  | 108  | 77 (26)   |
| 3                     | Котлета по-Волжски (треска и свинина) | 90  | 109,71 | 15,043 | 14,682 | 3,684   | 207  | (25)      |
| 4                     | Макаронные изделия отварные           | 150 | 13,26  | 4,483  | 3,723  | 31,236  | 176  | 516 (21)  |
| 5                     | Соус томатный с маслом                | 30  | 9,38   | 0,163  | 2,624  | 1,240   | 29   | 587 (21)  |
| 6                     | Напиток брусничный                    | 200 | 29,74  | 0,139  | 0,103  | 14,807  | 61   | (25)      |
| 7                     | Хлеб пшеничный                        | 60  | 7,20   | 3,765  | 0,496  | 24,533  | 118  | (2)       |
| 8                     | Хлеб дарницкий                        | 60  | 6,60   | 1,673  | 0,310  | 13,480  | 63   | (2)       |
| <b>Итого:</b>         |                                       |     | 240,73 | 31,077 | 26,806 | 107,353 | 795  |           |
| <b>Итого за день:</b> |                                       |     |        | 50,294 | 50,893 | 181,736 | 1386 |           |

Всего: 13638 : 10 = 1364 ккал

Всего: 492,973 : 10 = 49,297 грамм белка

Всего: 485,710 : 10 = 48,571 грамм жира

Всего: 1823,646 : 10 = 182,365 грамм углеводов

Технолог *Славнова И. В.* (Славнова И. В.)

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

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

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

32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 г.