

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ № 32 "



О.И. Сакунова

2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "СОВУШКА"

В.Н. Смирнова

2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (возрастная категория с 12 лет и старше)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергети ч. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F	
	1 неделя																				
	1 день																				
	Завтрак																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	250	6,052	9,432	41,369	275	0,07	0,08	0,66	38,31	0,52	146,09	129,89	21,44	0,51	123,92	0,01	0,00	2,95	
2	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	
3	"Чай с лимоном 200/7"	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	
4	Мороженое	(0)	70	1,557	1,679	10,109	62	0,02	0,02	0,17	0,00	0,11	91,17	65,16	13,40	0,06	62,17	0,01	0,00	1,85	
	Итого:			10,900	18,624	86,160	556	0,15	0,16	1,99	38,31	4,48	251,62	233,00	44,87	1,77	223,64	0,02	0,01	5,54	
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60	
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	Тефтели из говядины с хлебом 60/50	422 (12)	110	7,637	12,801	10,990	190	0,06	0,04	1,49	1,65	3,37	35,07	112,11	19,46	1,63	111,66	0,01	0,00	2,06	
6	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	32,99	59,11	10,97	1,15	59,11	0,00	0,00	1,37	
7	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53	
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	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35	
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:			22,271	23,572	126,514	807	0,44	0,42	71,43	29,85	6,15	178,99	373,88	118,93	7,82	367,50	0,03	0,01	8,32	
	Итого за день:			33,172	42,195	212,675	1363	0,59	0,58	73,42	68,16	10,63	430,62	606,88	163,80	9,59	591,14	0,05	0,01	13,86	
	2 день																				
	Завтрак																				
1	Запеканка рисовая с творогом 150	265 (12)	160	7,386	5,289	41,764	244	0,05	0,05	0,06	9,62	0,35	53,36	135,79	30,07	0,95	129,55	0,01	0,00	3,26	
2	Повидло 15г	(0)	30	0,095	0,000	16,964	68	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,70	2,35	1,83	0,34	2,24	0,00	0,00	0,05	
3	Кофейный напиток растворимый м/н	(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	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06	

5	Фрукты	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
	Итого:			10,951	7,283	101,450	515	0,13	0,11	7,88	15,62	0,95	148,00	242,53	68,25	5,84	232,48	0,02	0,01	5,69
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,676	0,094	2,390	13	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	30,00	0,00	0,00	1,00
2	Суп гороховый	139 (22)	300	5,595	5,504	20,127	152	0,20	0,07	5,52	0,00	2,31	36,28	110,99	39,81	2,05	105,89	0,01	0,00	2,01
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 50/200	394 (12)	250	14,867	13,192	30,840	302	0,24	0,24	38,96	0,00	4,64	23,88	118,91	46,42	1,80	118,91	0,01	0,00	2,07
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)	55	3,067	0,569	24,713	116	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	58,30	13,75	1,70	58,30	0,00	0,00	1,65
7	Хлеб пшеничный	(12)	55	3,320	0,455	23,541	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94
	Итого:			28,222	19,871	119,701	771	0,60	0,48	52,65	0,00	7,90	126,72	424,18	151,24	8,43	415,56	0,03	0,01	9,14
	Итого за день:			39,174	27,155	221,151	1286	0,74	0,59	60,53	15,62	8,85	274,72	666,71	219,49	14,27	648,04	0,05	0,02	14,84
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
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	"Чай с сахаром 200"	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	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
6	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
	Итого:			22,877	11,880	79,786	518	0,32	0,35	27,62	21,24	1,63	112,05	288,68	94,18	6,24	277,59	0,03	0,01	6,59
	Обед																			
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	100	2,462	0,165	5,655	34	0,08	0,00	4,00	0,00	0,16	17,60	53,94	18,27	0,61	51,46	0,00	0,00	0,88

1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	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 50/50	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 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
7	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
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	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
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:			28,085	25,117	110,463	780	0,51	0,51	42,81	18,31	4,13	114,56	539,13	237,35	11,67	517,25	0,04	0,01	11,22
	Итого за день:			41,432	44,464	198,008	1358	0,75	0,76	64,69	46,00	10,65	438,59	864,45	309,84	13,95	837,51	0,07	0,02	19,27
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Каша "Дружба" м/н 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 лимоном 200/7"	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)	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
4	Булочка "РОМАШКА"	21 (9)	60	4,143	6,356	35,997	218	0,05	0,06	0,03	3,57	2,43	17,21	44,84	7,05	0,62	42,78	0,00	0,00	1,08
	Итого:			12,460	14,678	91,105	546	0,19	0,22	1,80	32,44	2,64	160,49	241,08	58,90	2,48	229,99	0,02	0,01	5,75
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,676	0,094	2,390	13	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	30,00	0,00	0,00	1,00
2	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
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	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	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
6	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
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	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
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	1,20
10	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
	Итого:			25,123	25,060	122,985	818	0,18	0,18	15,94	21,00	2,05	80,86	170,82	57,48	3,61	166,39	0,01	0,00	4,28
	Итого за день:			37,583	39,738	214,090	1364	0,37	0,39	17,74	53,44	4,70	241,36	411,89	116,38	6,09	396,38	0,03	0,01	10,04
	6 день																			
	Завтрак																			
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	Сосиски отварные	413 (22)	90	8,366	20,219	0,344	217	0,17	0,17	0,00	0,00	0,36	38,12	144,45	18,40	1,67	144,45	0,01	0,01	6,34
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,404	4,435	37,573	212	0,08	0,08	0,00	15,12	0,78	29,04	51,42	9,54	1,00	49,06	0,00	0,00	1,20
4	"Чай с сахаром 200"	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	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
	Итого:			18,054	25,725	66,725	571	0,30	0,31	3,04	15,12	1,20	94,78	259,85	50,16	5,01	257,16	0,02	0,01	9,36
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
2	Рассольник 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	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	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	Котлета "Рыбка" (из минтая)	(7)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	28,06	182,49	40,46	1,98	174,10	0,01	0,00	4,29
6	Пюре картофельное м/н	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
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	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	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:			22,559	25,219	119,872	797	0,62	0,67	49,36	35,54	3,04	146,53	503,22	154,89	9,22	483,92	0,04	0,01	11,43
	Итого за день:			40,613	50,943	186,597	1367	0,92	0,98	52,40	50,66	4,24	241,31	763,07	205,05	14,23	741,08	0,06	0,02	20,79
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшенная молочная жид	257 (12)	250	7,292	11,650	39,245	291	0,18	0,20	0,63	43,08	0,21	144,69	195,66	49,56	1,29	186,66	0,02	0,01	5,16
2	Булочка ванильная	107 (25)	50	3,197	4,282	25,755	154	0,04	0,05	0,00	0,01	1,97	8,48	30,63	5,10	0,44	29,22	0,00	0,00	0,73
3	"Чай с лимоном 200/7"	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
4	Фрукты	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
	Итого:			11,206	16,355	88,695	547	0,26	0,25	9,29	43,09	2,79	188,76	258,80	77,22	5,97	248,01	0,02	0,01	6,40
	Обед																			
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	100	2,462	0,165	5,655	34	0,08	0,00	4,00	0,00	0,16	17,60	53,94	18,27	0,61	51,46	0,00	0,00	0,88
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	Котлеты домашние	476 (13)	100	12,884	16,968	12,037	252	0,23	0,20	1,25	0,20	0,84	23,49	197,84	32,75	3,07	197,84	0,01	0,00	3,95
6	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	32,99	59,11	10,97	1,15	59,11	0,00	0,00	1,37
7	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
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
9	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	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
	Итого:			26,984	27,406	114,390	812	0,58	0,48	50,20	28,40	3,59	161,01	442,59	117,77	7,82	435,76	0,03	0,01	9,31
	Итого за день:			38,190	43,761	203,085	1359	0,84	0,73	59,49	71,49	6,38	349,76	701,39	194,99	13,78	683,77	0,06	0,02	15,71
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	170	22,187	16,138	21,488	320	0,09	0,09	0,66	25,59	0,75	229,52	332,08	38,73	1,34	332,08	0,03	0,01	8,96
2	Молоко сгущенное	(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 200"	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)	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
5	Фрукты	(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:			27,416	17,949	60,094	512	0,15	0,15	15,95	25,59	1,10	337,39	413,01	64,56	5,43	412,68	0,04	0,01	10,93
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп с клецками	228 (1)	250	1,796	2,121	12,510	76	0,06	0,07	4,60	6,72	0,20	17,31	44,96	15,96	0,68	42,89	0,00	0,00	0,86
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	Плов из свинины 50/170	403 (12)	220	11,989	26,697	38,916	444	0,32	0,36	0,59	0,00	2,95	15,81	193,52	47,67	1,73	184,62	0,01	0,00	3,74
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 "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	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)	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:			19,889	29,929	109,482	787	0,55	0,60	82,59	6,72	3,62	76,69	367,79	112,44	6,33	354,51	0,03	0,01	7,98
	Итого за день:			47,305	47,877	169,576	1298	0,71	0,75	98,54	32,32	4,73	414,07	780,80	177,00	11,76	767,19	0,06	0,02	18,91
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Филе цыпленка в соусе (грудка) 50/50г	(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
2	Спагетти 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
3	Кофейный напиток растворимый м/н	(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)	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
5	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:			21,900	13,850	81,845	540	0,13	0,14	1,06	31,20	2,42	75,45	109,04	20,27	1,26	106,58	0,01	0,00	2,44
	Обед																			
1	Огурцы соленые порциями	Т/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 гречневой крупой	560 (26)	300	2,493	4,147	17,687	118	0,11	0,12	7,32	14,40	0,21	20,38	77,31	36,24	1,36	73,75	0,01	0,00	1,43
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 говядины 75/150	436 (22)	225	19,695	20,981	18,608	342	0,16	0,12	10,20	0,28	2,58	34,28	265,77	50,40	3,90	253,56	0,02	0,00	4,42
5	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
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	1,70	58,30	0,00	0,00	1,65
7	Хлеб пшеничный	(12)	55	3,320	0,455	23,541	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94
	Итого:			29,366	26,285	100,015	754	0,43	0,41	32,52	14,68	2,95	113,41	505,24	140,72	9,62	485,79	0,04	0,01	10,57
	Итого за день:			51,265	40,135	181,860	1294	0,56	0,54	33,58	45,88	5,37	188,86	614,28	160,99	10,88	592,37	0,05	0,01	13,00
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Блинчики	679 (12)	150	10,853	9,055	52,936	337	0,18	0,18	2,03	31,24	2,07	205,67	218,07	33,33	1,23	218,07	0,02	0,00	4,99
2	Повидло	(0)	30	0,095	0,000	16,964	68	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,70	2,35	1,83	0,34	2,24	0,00	0,00	0,05
3	"Чай с лимоном 200/7"	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
4	Фрукты	(12)	180	0,608	0,677	16,864	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54
	Итого:			11,766	9,731	95,689	517	0,24	0,24	21,25	31,24	2,44	245,25	248,74	55,92	6,30	248,24	0,02	0,01	5,64
	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	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	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87
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	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	100	15,408	8,771	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,61	147,12	25,25	1,35	140,36	0,01	0,00	3,14
6	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
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)	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)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
	Итого:			31,713	20,261	134,231	846	0,45	0,49	12,77	21,02	4,27	237,49	543,97	213,65	9,82	523,21	0,04	0,01	11,75
	Итого за день:			43,479	29,992	229,920	1364	0,69	0,73	34,02	52,26	6,71	482,73	792,71	269,57	16,13	771,45	0,06	0,02	17,39
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	70	0,473	0,066	1,673	9	0,02	0,02	4,90	0,00	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35	21,00	0,00	0,00	0,70
2	Омлет натуральный	340 (22)	170	14,346	19,298	3,148	244	0,09	0,09	0,63	42,35	0,70	131,64	264,28	20,84	2,95	254,33	0,02	0,01	6,77
3	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
4	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
5	Конвертик "Оренбургский"	(7)	60	2,978	8,845	31,381	217	0,05	0,05	0,11	2,42	4,01	13,32	35,02	6,31	0,70	35,02	0,00	0,00	0,83
	Итого:			23,226	32,416	47,797	576	0,20	0,20	6,94	64,76	4,78	277,01	410,29	50,95	4,12	400,35	0,04	0,01	10,29
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
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	Свинина по-строгановски 50/50	387 (12)	100	9,748	30,285	4,055	328	0,40	0,40	1,11	15,92	2,62	20,65	139,70	21,91	1,41	139,70	0,01	0,00	2,56
5	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	32,99	59,11	10,97	1,15	59,11	0,00	0,00	1,37
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	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)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
	Итого:			24,671	41,126	96,460	855	0,78	0,67	33,41	41,16	5,78	114,45	360,00	99,51	6,71	355,66	0,03	0,01	7,38
	Итого за день:			47,897	73,542	144,257	1430	0,98	0,87	40,35	105,93	10,56	391,45	770,30	150,46	10,83	756,01	0,06	0,02	17,67
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая	257 (12)	300	6,069	12,925	42,279	310	0,07	0,08	0,78	52,39	0,26	169,35	180,02	37,73	0,59	171,74	0,01	0,00	3,91
2	Сыр порциями	97 (12)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,01	0,21	0,06	0,12	300,00	180,00	16,50	0,21	180,00	0,01	0,00	3,00
3	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

4	"Чай с сахаром 200"	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	Фрукты	(0)	100	0,676	0,282	9,178	42	0,06	0,06	10,00	0,00	0,60	20,00	20,00	9,00	0,50	20,00	0,00	0,00	0,30
	Итого:			16,287	21,080	79,459	573	0,20	0,21	11,03	52,45	0,98	507,83	449,05	85,46	3,57	437,60	0,04	0,01	8,81
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,676	0,094	2,390	13	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	30,00	0,00	0,00	1,00
2	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
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 по волжски (минтай б/г)	(9)	100	14,299	27,430	4,075	320	0,33	0,37	0,39	2,04	2,89	37,70	217,20	40,33	2,12	207,21	0,02	0,00	4,80
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,925	4,374	25,618	154	0,16	0,17	14,40	15,12	0,19	17,56	92,55	36,04	1,42	88,30	0,01	0,00	1,62
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)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
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:			25,895	37,344	103,714	855	0,70	0,76	31,48	17,16	5,90	138,90	536,79	156,89	8,47	517,29	0,04	0,01	11,96
	Итого за день:			42,182	58,424	183,173	1427	0,90	0,97	42,51	69,61	6,88	646,73	985,84	242,35	12,04	954,89	0,08	0,02	20,77

Всего: 16335 : 12 = 1361 ккал

Всего: 508,175 : 12 = 42,348 грамм белка

Всего: 540,859 : 12 = 45,072 грамм жира

Всего: 2358,598 : 12 = 196,550 грамм углеводов

Всего: 8,98 : 12 = 0,75 мг витамина В1

Всего: 8,83 : 12 = 0,74 мг витамина В2

Всего: 620,22 : 12 = 51,68 мг витамина С

Всего: 632,69 : 12 = 52,72 мкг витамина А

Всего: 85,80 : 12 = 7,15 мг витамина Е

Всего: 4303,88 : 12 = 358,66 мг кальция

Всего: 8686,08 : 12 = 723,84 мг фосфора

Всего: 2432,57 : 12 = 202,71 мг магния

Всего: 146,86 : 12 = 12,24 мг железа

Всего: 8439,31 : 12 = 703,28 мг калия

Всего: 0,70 : 12 = 0,06 мг йода

Всего: 0,20 : 12 = 0,02 мг селена

Всего: 198,08 : 12 = 16,51 мг фтора

Технолог

Примечание:

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

7 - Техничко - технологическая карта

9 - Сборник №14

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.

26 - Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий 2002г

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г