

25 сентября 2023 года

**Примерное двухнедельное меню  
школьных горячих завтраков, обедов, полдников и пищевой ценности приготавливаемых блюд  
для организации питания обучающихся 1-4 классов,  
детей из семей, в установленном порядке признанных малоимущими, за родительские взносы  
на осенний период на 2023 - 2024 учебный год.**

№ рецеп- туры	Наименование блюд	масса порции г.	Пищевые вещества, (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергитичес- кая ценность, ккал
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 1 (понедельник)</b>														
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
182	Каша молочная манная жидкая с маслом	200	7,12	11,16	35,28	0,23	1,11	69,24	3,63	131,25	220,00	45,33	1,17	271,42
1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	0,05	0,00	40,00	0,52	8,40	22,50	4,20	0,35	136,00
15	Сыр (порционо)	30	6,96	8,85	0,00	0,01	0,21	78,00	0,00	0,30	150,00	10,50	0,30	108,00
379	Кофе с молоком	200	3,17	2,68	15,94	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	100,60
209	Яйцо	55	5,08	4,60	0,28	0,03		100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	63,00
338	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	66,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,29</b>	<b>35,38</b>	<b>81,09</b>	<b>0,40</b>	<b>17,62</b>	<b>307,24</b>	<b>4,45</b>	<b>311,73</b>	<b>575,80</b>	<b>92,33</b>	<b>6,25</b>	<b>745,62</b>
<b>Завтрак род.взносы</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,00	8,46	0,05	19,81	0,00	2,10	52,24	33,95	16,01	0,67	85,70
293	Голень куриная жареная	100	0,50	4,00	0,68	0,03	0,00	0,03	0,08	17,20	12,00	1,60	0,04	173,00
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,96	2,94	3,98	0,01	1,16	17,25	0,00	16,84	18,98	6,00	0,27	46,15
302	Гречка рассыпчатая	180	10,86	4,92	47,81	0,24	0,00	0,00	0,000	17,52	252,00	168,00	6,01	278,23
389	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,01	0,9	0	0,54	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6
ПР	Хлеб (батон)	50	2,21	0,44	0,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,40</b>	<b>17,46</b>	<b>89,77</b>	<b>0,38</b>	<b>21,87</b>	<b>17,28</b>	<b>3,08</b>	<b>127,18</b>	<b>363,73</b>	<b>206,75</b>	<b>9,18</b>	<b>789,64</b>

<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,00	8,46	0,05	19,81	0,00	2,10	52,24	33,95	16,01	0,67	85,70
131	Суп картофельный с рыбной консервой	250	8,45	8,28	13,13	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	160,78
293	Голень куриная жареная	100	0,50	4,00	0,68	0,03	0,00	0,03	0,08	17,20	12,00	1,60	0,04	173,00
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,96	2,94	3,98	0,01	1,16	17,25	0,00	16,84	18,98	6,00	0,27	46,15
302	Гречка рассыпчатая	180	10,86	4,92	47,81	0,24	0,00	0,00	0,000	17,52	252,00	168,00	6,01	278,23
389	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,01	0,9	0	0,54	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,21	0,44	0,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,85</b>	<b>25,74</b>	<b>102,90</b>	<b>0,49</b>	<b>28,75</b>	<b>32,28</b>	<b>3,96</b>	<b>158,83</b>	<b>539,43</b>	<b>252,80</b>	<b>10,43</b>	<b>950,42</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Булочка сдобная с сахаром	60	6,12	3,84		0,06	2,76			11			1,2	252,96
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,65</b>	<b>3,84</b>	<b>9,47</b>	<b>0,06</b>	<b>3,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,60</b>	<b>22,13</b>	<b>11,73</b>	<b>3,33</b>	<b>292,96</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,8</b>	<b>65,0</b>	<b>193,5</b>	<b>0,9</b>	<b>49,4</b>	<b>339,5</b>	<b>8,4</b>	<b>495,2</b>	<b>1 137,4</b>	<b>356,9</b>	<b>20,0</b>	<b>1 989,0</b>
<b>День 2 (вторник)</b>														
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
55	Салат из свеклы	60	0,85	3,62	3,76	0,06	38,40	10,41	0,00	2,32	18,43	23,70	11,17	51,00
294	Котлета рубленая из птицы	100	15,20	13,60	13,50	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20	194,00
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Апельсин	100	0,60	0,60	14,70	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	66,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,62</b>	<b>20,81</b>	<b>90,20</b>	<b>1,40</b>	<b>57,62</b>	<b>63,56</b>	<b>1,37</b>	<b>135,97</b>	<b>293,61</b>	<b>116,63</b>	<b>21,52</b>	<b>599,27</b>
<b>Завтрак род.взнос</b>														
71	Икра баклажанная	100	1,12	0,10	1,70	0,02	0,35	0,00	0,08	23,00	62,30	14,00	0,60	80,00
204	Макароны с сыром	250	20,61	21,11	32,52	0,14	1,60	0,00	0,01	17,78	3,31	3,31	49,11	402,50
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб (батон)	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	5,14	0,95	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,37</b>	<b>22,25</b>	<b>101,62</b>	<b>0,26</b>	<b>2,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,81</b>	<b>73,36</b>	<b>154,81</b>	<b>27,59</b>	<b>51,61</b>	<b>781,02</b>
<b>Обед</b>														
71	Икра баклажанная	100	1,12	0,10	1,70	0,02	0,35	0,00	0,08	23,00	62,30	14,00	0,60	80,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,56	5,36	14,16	0,10	6,70	0,00	2,50	56,67	99,50	34,45	1,72	135,75
204	Макароны с сыром	250	20,61	21,11	32,52	0,14	1,60	0,00	0,01	17,78	3,31	3,31	49,11	402,50
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	5,14	0,95	183,92
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,93</b>	<b>27,61</b>	<b>115,78</b>	<b>0,36</b>	<b>9,55</b>	<b>0,00</b>	<b>3,31</b>	<b>130,03</b>	<b>254,31</b>	<b>62,04</b>	<b>53,33</b>	<b>916,77</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Рулет маковый	60	5,82	5,52		0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,35</b>	<b>5,52</b>	<b>9,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,60</b>	<b>22,13</b>	<b>11,73</b>	<b>2,83</b>	<b>288,80</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,90</b>	<b>53,94</b>	<b>215,45</b>	<b>1,80</b>	<b>67,54</b>	<b>63,56</b>	<b>4,68</b>	<b>290,60</b>	<b>570,05</b>	<b>190,40</b>	<b>77,68</b>	<b>1804,84</b>

**День 3 (среда)**

**Завтрак 1-4 классы**

27	Салат из свежих томатов со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,24	0,03	34,48	0,00	0,00	13,63	13,38	9,38	0,46	44,47
265	Плов	200	16,49	16,89	26,02	0,11	1,28	0,00	0,01	14,23	2,65	2,65	39,29	322,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	41,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Яблоко	100	0,70	0,17	19,57	0,05	33,04	0,00	0,00	31,30	14,78	9,57	0,09	66,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,74</b>	<b>21,36</b>	<b>86,94</b>	<b>0,25</b>	<b>69,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,55</b>	<b>86,56</b>	<b>116,54</b>	<b>48,33</b>	<b>43,83</b>	<b>612,61</b>

**Завтрак род.взносы**

223	Запеканка из творога	170	70,44	16,58	42,00	0,09	0,70	104,00	1,44	312,70	344,25	42,49	1,03	480,00
ПР	Молоко сгущенное	40	4,89	6,12	40,32	0,20	2,60	74,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	165,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,48	118,6
ПР	Хлеб (батон)	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>83,89</b>	<b>27,12</b>	<b>139,42</b>	<b>0,43</b>	<b>4,89</b>	<b>202,40</b>	<b>2,36</b>	<b>483,32</b>	<b>553,65</b>	<b>83,83</b>	<b>3,99</b>	<b>947,52</b>

**Обед**

97	Суп картофельный с яйцом	250	3,34	3,07	16,87	0,12	12,00	0,00	0,94	32,93	77,72	31,40	1,20	122,00
223	Запеканка из творога	170	70,44	16,58	42,00	0,09	0,70	104,00	1,44	312,70	344,25	42,49	1,03	480,00
ПР	Молоко сгущенное	40	4,89	6,12	40,32	0,20	2,60	74,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	165,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,48	118,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за обед</b>		<b>87,23</b>	<b>30,19</b>	<b>156,29</b>	<b>0,55</b>	<b>16,89</b>	<b>202,40</b>	<b>3,30</b>	<b>516,25</b>	<b>631,37</b>	<b>115,23</b>	<b>5,19</b>	<b>1069,52</b>

**Полдник**

ПР	Булочка с изюмом	60	5,82	5,52	10,00	0,04	0,10	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,70	247,20
385	Молоко кипяченое	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	107
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,35</b>	<b>5,52</b>	<b>19,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,60</b>	<b>22,13</b>	<b>11,73</b>	<b>2,83</b>	<b>354,20</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>115,32</b>	<b>57,07</b>	<b>262,70</b>	<b>0,84</b>	<b>86,33</b>	<b>202,40</b>	<b>3,85</b>	<b>627,41</b>	<b>770,04</b>	<b>175,29</b>	<b>51,85</b>	<b>2036,33</b>

**День 4 (четверг)**

**Завтрак 1-4 классы**

71	Томат свежий	60	0,04	0,05	0,18	0,01	0,18	0,00	0,05	1,15	1,20	0,70	0,03	6,00
211	Омлет с сыром	165	20,32	33,35	2,88	0,73	0,37	411,40	4,50	296,37	353,88	24,74	3,12	393,83
376	Чай	200	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Батон	40	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Апельсин	100	1,28	0,28	11,57	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43	66,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,53</b>	<b>34,34</b>	<b>53,74</b>	<b>0,85</b>	<b>86,54</b>	<b>411,40</b>	<b>5,37</b>	<b>373,49</b>	<b>473,66</b>	<b>70,74</b>	<b>7,57</b>	<b>644,37</b>

					Завтрак род.взносы									
24	Салат из томатов и огурцов	100	0,85	6,05	3,05	0,04	9,43	0,00	2,10	27,18	30,10	16,50	0,76	52,95
261	Печень тушеная	100	16,49	16,89	26,02	0,11	1,28	0,00	0,01	14,23	2,65	2,65	39,29	322,00
304	Рис отварной	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
351	Кисель	200	0,14	0,12	24,95	0,76	100,00	0,00	0,52	21,34	3,44	3,44	3,44	114,40
ПР	Хлеб (батон)	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,04</b>	<b>26,27</b>	<b>112,67</b>	<b>1,07</b>	<b>111,87</b>	<b>3,75</b>	<b>36,50</b>	<b>81,30</b>	<b>159,24</b>	<b>119,54</b>	<b>72,67</b>	<b>783,00</b>
Обед														
24	Салат из томатов и огурцов	100	0,85	6,05	3,05	0,04	9,43	0,00	2,10	27,18	30,10	16,50	0,76	52,95
88	Щи из свежей капусты и картофеля, сметана	250	2,16	5,98	9,76	101,38	0,10	0,34	146,86	5,62	257,74	401,60	51,16	1,66
261	Печень тушеная	100	16,49	16,89	26,02	0,11	1,28	0,00	0,01	14,23	2,65	2,65	39,29	322,00
304	Рис отварной	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
351	Кисель	200	0,14	0,12	24,95	0,76	100,00	0,00	0,52	21,34	3,44	3,44	3,44	114,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,20</b>	<b>32,25</b>	<b>122,43</b>	<b>102,45</b>	<b>111,97</b>	<b>4,09</b>	<b>183,36</b>	<b>86,92</b>	<b>416,98</b>	<b>521,14</b>	<b>123,83</b>	<b>784,66</b>
Полдник														
ПР	Булочка со сгущенным молоком	60	5,82	5,52	0,00	0,04	0,10	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,35</b>	<b>5,52</b>	<b>9,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,60</b>	<b>22,13</b>	<b>11,73</b>	<b>2,83</b>	<b>287,20</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,33</b>	<b>57,88</b>	<b>226,57</b>	<b>103,89</b>	<b>165,55</b>	<b>59,45</b>	<b>184,30</b>	<b>247,11</b>	<b>721,76</b>	<b>634,27</b>	<b>146,32</b>	<b>1906,70</b>
День 5 (пятница)														
Завтрак 1-4 классы														
71	Огурец свежий	60	0,04	0,05	0,18	0,01	0,18	0,00	0,05	1,15	1,20	0,70	0,03	6,00
234	Котлета рыбная	100	6,92	5,54	9,61	0,05	0,51	11,80	0,00	39,47	89,34	14,57	0,71	143,75
310	Картофель пюре	150	2,86	4,32	23,01	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	142,35
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	66,60
ПР	Шоколад	60	5,82	5,52	10,00	0,04	0,10	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,70	247,20
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,78</b>	<b>20,11</b>	<b>94,67</b>	<b>1,40</b>	<b>53,21</b>	<b>55,36</b>	<b>0,94</b>	<b>135,59</b>	<b>282,65</b>	<b>101,40</b>	<b>19,66</b>	<b>834,84</b>
					Завтрак род.взносы									
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,53	5,16	12,11	0,02	8,56	22,28	1,67	5,20	37,13	19,70	1,72	100,11
259	Жаркое по - домашнему	200	25,45	28,42	26,06	0,45	10,63	0,00	1,00	47,92	263,89	66,76	6,06	463,57
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	0,76	100,00	0,00	0,52	21,34	3,44	3,44	3,44	88,20
ПР	Хлеб (батон)	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>35,13</b>	<b>34,73</b>	<b>98,45</b>	<b>1,31</b>	<b>119,19</b>	<b>22,28</b>	<b>3,91</b>	<b>92,86</b>	<b>389,26</b>	<b>109,90</b>	<b>13,70</b>	<b>835,80</b>

<b>Обед</b>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,53	5,16	12,11	0,02	8,56	22,28	1,67	5,20	37,13	19,70	1,72	100,11
102	Суп картофельный с горохом	250	9,00	3,90	20,70	0,18	1,20	0,00	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70	153,90
259	Жаркое по - домашнему	200	25,45	28,42	26,06	0,45	10,63	0,00	1,00	47,92	263,89	66,76	6,06	463,57
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	0,76	100,00	0,00	0,52	21,34	3,44	3,44	3,44	88,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за обед</b>		<b>44,13</b>	<b>38,63</b>	<b>119,15</b>	<b>1,49</b>	<b>120,39</b>	<b>22,28</b>	<b>5,11</b>	<b>191,86</b>	<b>782,26</b>	<b>166,90</b>	<b>16,40</b>	<b>989,70</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Булочка сдобная с посыпкой	60	6,12	3,84		0,06	2,76			11,00			1,20	252,96
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,65</b>	<b>3,84</b>	<b>9,47</b>	<b>0,06</b>	<b>3,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,60</b>	<b>22,13</b>	<b>11,73</b>	<b>3,33</b>	<b>292,96</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>76,31</b>	<b>76,81</b>	<b>182,36</b>	<b>2,40</b>	<b>209,96</b>	<b>433,68</b>	<b>10,48</b>	<b>589,95</b>	<b>1278,05</b>	<b>249,37</b>	<b>27,30</b>	<b>1927,03</b>
<b>День 6 (понедельник)</b>														
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
182	Каша молочная пшеничная жидкая с	200	8,39	13,95	44,10	0,02	1,38	69,05	3,63	164,40	220,00	56,67	1,46	339,28
1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	0,05	0,00	40,00	0,52	8,40	22,50	4,20	0,35	136,00
15	Сыр (порционно)	30	6,96	8,85	0,00	0,01	0,21	78,00	0,00	0,30	150,00	10,50	0,30	108,00
379	Кофе с молоком	200	3,17	2,68	15,94	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	100,60
209	Яйцо	55	5,08	4,60	0,28	0,03		100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	63,00
338	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	66,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,56</b>	<b>38,17</b>	<b>89,91</b>	<b>0,20</b>	<b>17,89</b>	<b>307,05</b>	<b>4,45</b>	<b>344,88</b>	<b>575,80</b>	<b>103,67</b>	<b>6,54</b>	<b>813,48</b>
<b>Завтрак род.взносы</b>														
71	Огурец свежий	100	0,66	0,083	0,108	0,010	0,108	0,000	0,083	1,920	2,000	1,170	0,050	10,000
260	Гуляш	80/50	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,00	0,02	21,81	154,15	22,03	3,06	221,00
309	Макаронные отварные	180	6,62	5,42	39,86	0,06	0,00	0,00	2,34	6,07	44,64	25,36	1,32	202,34
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб (батон)	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,47</b>	<b>23,33</b>	<b>110,26</b>	<b>0,20</b>	<b>1,93</b>	<b>0,00</b>	<b>3,16</b>	<b>62,38</b>	<b>289,99</b>	<b>73,70</b>	<b>7,86</b>	<b>731,86</b>
<b>Обед</b>														
71	Огурец свежий	100	0,66	0,083	0,108	0,010	0,108	0,000	0,083	1,920	2,000	1,170	0,050	10,000
99	Суп из овощей	250	2,58	5,23	9,15	0,07	10,37	0,00	3,03	34,85	49,27	20,75	0,77	103,25
260	Гуляш	80/50	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,00	0,02	21,81	154,15	22,03	3,06	221,00
309	Макаронные отварные	180	6,62	5,42	39,86	0,06	0,00	0,00	2,34	6,07	44,64	25,36	1,32	202,34
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	0,02	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,05</b>	<b>28,56</b>	<b>119,41</b>	<b>0,27</b>	<b>12,30</b>	<b>0,00</b>	<b>6,19</b>	<b>97,23</b>	<b>339,26</b>	<b>94,45</b>	<b>8,63</b>	<b>835,11</b>

<b>Полдник</b>														
ПР	Булочка сдобная с сахаром	60	5,82	5,52		0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,35</b>	<b>5,52</b>	<b>9,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,60</b>	<b>22,13</b>	<b>11,73</b>	<b>2,83</b>	<b>287,20</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,96</b>	<b>72,25</b>	<b>218,79</b>	<b>0,51</b>	<b>30,56</b>	<b>307,05</b>	<b>10,64</b>	<b>466,71</b>	<b>937,19</b>	<b>209,85</b>	<b>18,00</b>	<b>1935,79</b>
<b>День 7 (вторник)</b>														
<b>Завтрак 1-4 классы</b>														
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,64	2,27	0,02	7,95	0,00	0,02	15,31	21,46	11,34	0,40	44,51
290	Голень куриная тушеная	100	0,50	4,00	0,68	0,03	0,00	0,03	0,08	17,20	12,00	1,60	0,04	173,00
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,96	2,94	3,98	0,01	1,16	17,25	0,00	16,84	18,98	6,00	0,27	46,15
302	Гречка рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	0,20	0,00	0,00	0,000	14,60	210,00	140,00	5,01	231,86
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	Апельсин	100	0,60	0,60	14,70	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	66,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,15</b>	<b>15,28</b>	<b>70,94</b>	<b>0,30</b>	<b>24,38</b>	<b>17,28</b>	<b>0,40</b>	<b>101,55</b>	<b>301,07</b>	<b>184,17</b>	<b>11,15</b>	<b>602,12</b>
<b>Завтрак род.взносы</b>														
21	Салат из соленых огурцов и лука	100	0,51	3,03	1,55	0,00	0,00	0,0020	0,00	23,00	0,01	0,01	0,01	35,46
265	Плов	200	16,49	16,89	26,02	0,11	1,28	0,00	0,01	14,23	2,65	2,65	39,29	322,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	0,76	100,00	0,00	0,52	21,34	3,44	3,44	3,44	88,20
ПР	Хлеб (батон)	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,15</b>	<b>21,07</b>	<b>87,85</b>	<b>0,95</b>	<b>101,28</b>	<b>0,00</b>	<b>1,25</b>	<b>76,97</b>	<b>90,90</b>	<b>26,10</b>	<b>45,22</b>	<b>629,58</b>
<b>Обед</b>														
21	Салат из соленых огурцов и лука	100	0,51	3,03	1,55	0,00	0,00	0,0020	0,00	23,00	0,01	0,01	0,01	35,46
98	Суп картофельный с макаронами	250	2,36	3,25	14,53	0,10	9,90	0,00	0,60	32,04	67,17	27,34	1,06	107,19
265	Плов	200	16,49	16,89	26,02	0,11	1,28	0,00	0,01	14,23	2,65	2,65	39,29	322,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	0,76	100,00	0,00	0,52	21,34	3,44	3,44	3,44	88,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за обед</b>		<b>40,21</b>	<b>43,71</b>	<b>121,62</b>	<b>1,22</b>	<b>113,93</b>	<b>20,00</b>	<b>4,20</b>	<b>167,02</b>	<b>292,48</b>	<b>98,07</b>	<b>69,17</b>	<b>1100,12</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Рулет маковый	60	6,12	3,84	10,00	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20	252,96
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,65</b>	<b>3,84</b>	<b>19,47</b>	<b>0,06</b>	<b>3,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,60</b>	<b>22,13</b>	<b>11,73</b>	<b>3,33</b>	<b>292,96</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,01</b>	<b>62,83</b>	<b>212,03</b>	<b>1,58</b>	<b>141,34</b>	<b>37,28</b>	<b>4,60</b>	<b>293,17</b>	<b>615,68</b>	<b>293,97</b>	<b>83,65</b>	<b>1995,20</b>

**День 8 (среда)****Завтрак 1-4 классы**

24	Салат из томатов и огурцов	60	0,51	3,63	1,83	0,02	5,66	0,00	1,26	16,31	18,06	9,90	0,46	31,77
261	Печень тушеная в соусе	100	17,38	16,96	7,92	0,26	11,20	7244,20	0,21	57,62	315,44	26,02	6,44	275,00
309	Макароны	150	5,10	7,50	28,50	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	66,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,48</b>	<b>29,35</b>	<b>92,06</b>	<b>0,44</b>	<b>32,13</b>	<b>7244,20</b>	<b>4,26</b>	<b>137,33</b>	<b>470,23</b>	<b>83,65</b>	<b>14,94</b>	<b>753,21</b>

**Завтрак род.взнос**

52	Салат из свеклы	100	3,10	4,90	0,87	0,04	26,00	466,81	0,02	84,01	60,80	31,28	1,22	113,78
294	Котлета из птицы (грудка)	100	15,20	13,60	13,50	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20	286,00
312	Картофельное пюре	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	0,22	4,00		0,52	14,00	14,00	8,00	2,80	84,80
ПР	Хлеб (батон)	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,86</b>	<b>21,71</b>	<b>93,22</b>	<b>0,50</b>	<b>31,36</b>	<b>490,56</b>	<b>34,79</b>	<b>160,56</b>	<b>293,85</b>	<b>162,23</b>	<b>35,40</b>	<b>778,23</b>

**Обед**

52	Салат из свеклы	100	3,10	4,90	0,87	0,04	26,00	466,81	0,02	84,01	60,80	31,28	1,22	113,78
96	Рассольник Ленинградский	250	1,97	6,07	13,57	0,17	10,06	0,00	0,90	33,60	64,96	25,30	1,08	127,20
294	Котлета из птицы (грудка)	100	15,20	13,60	13,50	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20	286,00
312	Картофельное пюре	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	0,22	4,00		0,52	14,00	14,00	8,00	2,80	84,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
			<b>30,23</b>	<b>33,78</b>	<b>115,04</b>	<b>0,69</b>	<b>43,81</b>	<b>490,56</b>	<b>37,36</b>	<b>229,61</b>	<b>399,44</b>	<b>208,21</b>	<b>57,16</b>	<b>998,23</b>

**Полдник**

ПР	Булочка с изюмом	60	5,82	5,52		0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
351	Молоко кипяченое	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	107
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,35</b>	<b>5,52</b>	<b>9,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,60</b>	<b>22,13</b>	<b>11,73</b>	<b>2,83</b>	<b>354,20</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>121,27</b>	<b>66,62</b>	<b>271,41</b>	<b>1,22</b>	<b>177,65</b>	<b>692,96</b>	<b>39,96</b>	<b>805,79</b>	<b>1003,30</b>	<b>326,63</b>	<b>64,00</b>	<b>2200,57</b>

**День 9 (четверг)****Завтрак 1-4 классы**

223	Запеканка из творога	150	70,44	16,58	42,00	0,09	0,70	104,00	1,44	312,70	344,25	42,49	1,03	360,00
ПР	Варенье	20	4,89	6,12	40,32	0,20	2,60	74,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	165,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,48	118,6
ПР	Батон	40	3,36	0,66	29,64	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
338	Апельсин	100	1,92	0,42	17,36	0,08	128,58	0,00	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	66,60
ПР	Шоколад	60	6,12	3,84	10,00	0,06	2,76	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,20	252,96
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>84,69</b>	<b>27,32</b>	<b>146,90</b>	<b>0,49</b>	<b>133,47</b>	<b>202,40</b>	<b>2,60</b>	<b>551,58</b>	<b>581,73</b>	<b>106,69</b>	<b>4,01</b>	<b>848,14</b>

					Завтрак род.взносы									
52	Икра баклажанная	100	1,40	6,00	8,25	0,02	2,39	0,00	1,67	35,45	40,63	20,68	20,68	92,80
230	Тефтели рыбные	100	14,69	13,27	4,00	0,03	0,00	0,03	0,08	17,20	12,00	1,60	0,04	194,55
304	Рис отварной	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб (батон)	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,28</b>	<b>27,38</b>	<b>81,24</b>	<b>0,25</b>	<b>29,82</b>	<b>470,59</b>	<b>35,64</b>	<b>168,81</b>	<b>258,61</b>	<b>162,24</b>	<b>53,25</b>	<b>734,78</b>
Обед 9 д														
52	Икра баклажанная	100	1,40	6,00	8,25	0,02	2,39	0,00	1,67	35,45	40,63	20,68	20,68	92,80
83	Борщ с картофелем сметана	250	6,15	6,90	17,39	4,50	8,02	0,54	0,02	12,41	38,22	11,94	0,54	152,56
230	Тефтели рыбные	100	14,69	13,27	4,00	0,03	0,00	0,03	0,08	17,20	12,00	1,60	0,04	194,55
304	Рис отварной	180	3,08	2,33	19,13	0,08	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,47	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,41</b>	<b>33,98</b>	<b>98,04</b>	<b>4,74</b>	<b>11,84</b>	<b>104,32</b>	<b>35,64</b>	<b>119,21</b>	<b>312,83</b>	<b>147,70</b>	<b>53,57</b>	<b>836,56</b>
Полдник														
ПР	Булочка сдобная с посыпкой	60	5,82	5,52		0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,35</b>	<b>5,52</b>	<b>9,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,60</b>	<b>22,13</b>	<b>11,73</b>	<b>2,83</b>	<b>287,20</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>11,43</b>	<b>7,00</b>	<b>63,69</b>	<b>0,16</b>	<b>15,37</b>	<b>0,00</b>	<b>1,02</b>	<b>67,00</b>	<b>123,43</b>	<b>45,23</b>	<b>8,61</b>	<b>537,72</b>
День 10 (пятница)														
Завтрак 1-4 классы														

50	Салат из свеклы с сыром	60	2,72	4,73	4,37	0,01	3,44	13,37	1,00	3,12	35,73	18,57	1,00	70,90
259	Жаркое по - домашнему	200	25,45	28,42	26,06	0,45	10,63	0,00	1,00	47,92	263,89	66,76	6,06	463,57
379	Чай	200	3,17	2,68	15,94	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	100,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,50	0,66	29,64	0,06	0,00	0,65	0,54	13,80	63,60	15,00	137,94
338	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	66,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>35,68</b>	<b>37,10</b>	<b>58,23</b>	<b>30,21</b>	<b>52,99</b>	<b>486,81</b>	<b>1,97</b>	<b>282,25</b>	<b>444,99</b>	<b>189,14</b>	<b>25,71</b>	<b>882,49</b>
					Завтрак род.взносы									
ПР	Горошек зеленый	100	0,97	6,10	3,67	0,04	8,28	0,00	2,10	11,44	20,43	9,66	0,44	70,98
211	Омлет с сыром	200	24,63	40,42	3,49	0,73	0,37	411,40	4,50	296,37	353,88	24,74	3,12	477,37
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	0,01	0,90	0,00	0,54	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб (батон)	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>30,24</b>	<b>47,56</b>	<b>74,56</b>	<b>0,86</b>	<b>9,55</b>	<b>411,40</b>	<b>7,86</b>	<b>340,39</b>	<b>463,51</b>	<b>59,54</b>	<b>6,99</b>	<b>846,87</b>

<b>Обед 10 д</b>														
ПР	Горошек зеленый	100	0,97	6,10	3,67	0,04	8,28	0,00	2,10	11,44	20,43	9,66	0,44	70,98
97	Суп картофельный с рисом	250	2,46	3,38	15,13	0,11	10,31	0,00	0,63	33,38	69,98	28,48	1,10	107,19
211	Омлет с сыром	200	24,63	40,42	3,49	0,73	0,37	411,40	4,50	296,37	353,88	24,74	3,12	477,37
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	0,01	0,90	0,00	0,54	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,48	0,88	39,52	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48	183,92
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,70</b>	<b>50,94</b>	<b>89,69</b>	<b>0,97</b>	<b>19,86</b>	<b>411,40</b>	<b>8,49</b>	<b>373,77</b>	<b>533,49</b>	<b>88,02</b>	<b>8,09</b>	<b>954,06</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Булочка со сгущенным молоком	60	5,82	5,52		0,04	0,10			11,00			0,70	247,20
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,35</b>	<b>5,52</b>	<b>9,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,60</b>	<b>22,13</b>	<b>11,73</b>	<b>2,83</b>	<b>288,80</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,05</b>	<b>56,46</b>	<b>99,16</b>	<b>1,01</b>	<b>20,23</b>	<b>411,40</b>	<b>8,49</b>	<b>398,37</b>	<b>555,62</b>	<b>99,75</b>	<b>10,92</b>	<b>1242,86</b>

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся всех образовательных учреждений Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011г.;

Полдник составлен : Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией проф. А.Я. Первалова.