

01 декабря 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 зимне-весенний период на 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
День 1 (понедельник)														
Завтрак 1-4 классы														
182	Каша молочная манная жидкая	200	7,30	4,30	38,27	0,19	0,00	5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	220,98
7	Горячий бутерброд с сыром	65	5,58	8,32	14,84	0,04	0,06	63,00	0,62	139,44	96,30	9,45	0,49	157,00
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
209	Яйцо	55	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	6,50	2,20	44,40
	Итого за завтрак		21,96	20,29	92,39	0,32	11,53	168,00	3,96	340,21	447,10	95,08	8,67	640,42
Завтрак род.взносы														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	85,70
292	Бедро тушеное	100	12,50	11,17	12,90	0,10	2,84	106,80	1,74	51,70	178,06	24,92	1,74	202,00
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	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	10,32	7,31	46,37	0,25	0,00	0,00	0,000	17,78	244,71	162,99	5,47	292,50
342	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,16	0,16	27,88	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18	114,6
ПР	Хлеб (батон)	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак		29,59	27,08	123,74	0,44	30,23	124,05	4,70	147,22	517,97	230,01	8,73	857,85

Обед														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	85,70
106	Суп картофельный с рыбной консервой	250	2,19	2,78	15,39	0,12	11,07	0,00	0,00	24,17	71,10	29,35	1,10	106,00
292	Бедро тушеное	100	12,50	11,17	12,90	0,10	2,84	106,80	1,74	51,70	178,06	24,92	1,74	202,00
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	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	10,32	7,31	46,37	0,25	0,00	0,00	0,000	17,78	244,71	162,99	5,47	292,50
342	Компот из свежих яблок и вишни	200	0,16	0,16	27,88	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18	114,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		30,63	29,91	139,68	0,56	41,30	124,05	4,50	171,39	598,57	255,36	10,83	961,90
Полдник														
ПР	Булочка сдобная с сахаром	60	5,01	1,92	26,91	0,09	2,13	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88	145
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,38	0,09	2,40	0,00	0,00	27,10	68,23	31,13	3,01	185,00
	Итого за день		58,1	52,1	268,5	1,0	55,2	292,1	8,5	538,7	1 113,9	381,6	22,5	1 787,3
День 2 (вторник)														
Завтрак 1-4 классы														
321	Капуста тушеная	60	1,24	1,94	5,65	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	45,06
294	Котлета рубленая из птицы	100	15,90	24,96	16,58	0,10	0,88	112,80	0,00	59,48	21,00	59,48	1,74	354,00
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	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Мандарин	100	1,28	0,28	11,57	0,05	85,72	0,00	0,28	48,50	32,85	18,56	0,43	88,80
	Итого за завтрак		24,27	29,95	82,16	1,37	97,27	145,95	0,79	204,49	235,96	147,17	7,72	729,55
Завтрак род.взносы														
71	Огурец свежий	100	0,80	0,100	2,50	0,020	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300	7,050
204	Макаронны с сыром	250	16,92	19,90	42,64	0,10	0,28	144,00	0,00	369,00	252,60	25,40	1,54	418,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб (батон)	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак		22,83	20,80	116,55	0,19	6,08	144,00	0,90	406,18	321,50	54,04	3,34	656,55
Обед														
71	Огурец свежий	100	0,80	0,100	2,50	0,020	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300	7,050
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	9,63	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,05	26,20	1,18	98,40
204	Макаронны с сыром	250	16,92	19,90	42,64	0,10	0,28	144,00	0,00	369,00	252,60	25,40	1,54	418,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		23,51	25,75	126,73	0,24	16,38	144,00	3,10	440,63	384,05	76,24	5,52	753,00
Полдник														
ПР	Рулет маковый	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,78	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	186,60
	Итого за день		53,32	57,62	245,67	1,61	116,05	289,95	3,89	674,05	665,34	247,41	16,25	1669,15

День 3 (среда)**Завтрак 1-4 классы**

55	Салат из свеклы с сол.огурцом	60	0,85	3,62	3,77	0,03	34,44	0,00	0,00	13,62	13,37	9,36	0,47	51,00
265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	0,12	1,71	0,00	0,00	16,56	232,81	52,85	2,41	544,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	6,50	2,20	44,40
	Итого за завтрак		20,85	42,02	77,72	0,22	46,42	0,00	0,56	68,98	321,71	90,44	8,45	772,96

Завтрак род.взносы

223	Запеканка из творога	170	24,84	18,80	47,60	0,10	0,80	110,50	0,00	332,25	365,77	45,15	1,09	459,00
ПР	Молоко сгущенное	40	2,84	2,00	22,08	0,02	0,40	10,00	0,04	126,80	91,60	13,60	0,08	117,68
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	81
ПР	Хлеб (батон)	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак		33,15	22,65	109,73	0,19	2,53	120,50	0,69	603,88	611,98	100,81	3,72	774,58

Обед

97	Суп картофельный с яйцом	250	4,88	5,13	17,01	0,14	12,00	50,00	0,12	41,45	116,12	33,80	1,70	145,42
223	Запеканка из творога	170	24,84	18,80	47,60	0,10	0,80	110,50	0,00	332,25	365,77	45,15	1,09	459,00
ПР	Молоко сгущенное	40	2,84	2,00	22,08	0,02	0,40	10,00	0,04	126,80	91,60	13,60	0,08	117,68
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	81
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		36,88	27,83	127,29	0,33	14,53	170,50	0,61	645,33	737,60	130,61	6,42	918,05

Полдник

ПР	Булочка с изюмом	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	107
	Итого за полдник		10,81	6,92	36,51	0,08	4,73	40,00	0,00	255,33	203,20	40,27	1,08	252,00
	Итого за день		68,54	76,77	241,52	0,63	65,68	210,50	1,17	969,64	1262,51	261,32	15,95	1943,01

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

183	Каша молочная гречневая	200	9,01	5,74	45,03	0,04	10,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	269,00
2	Бутерброд с вареньем	65	2,40	3,87	27,83	0,11	0,36	399,30	0,00	287,65	343,47	24,00	3,03	156,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	125,11
209	Яйцо	55	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
338	Мандарин	100	1,28	0,28	11,57	0,05	85,72	0,00	0,28	48,50	32,85	18,56	0,43	88,80
	Итого за завтрак		21,55	15,16	110,71	0,25	97,91	499,30	0,52	499,88	579,83	84,92	7,00	701,75

					Завтрак род.взносы									
72	Икра баклажанная	100	1,66	4,86	6,30	0,04	3,52	0,00	0,00	21,60	45,89	14,62	0,66	75,60
243	Сосиска отварная	110	11,10	31,10	0,50	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	328,00
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	252,13
351	Кисель	200	0,18	0,15	0,03	0,00	5,03	0,00	0,00	19,47	13,05	6,10	0,19	143,00
ПР	Хлеб (батон)	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за обед		21,29	43,11	74,98	0,32	21,25	5272,40	2,37	85,70	415,24	77,03	7,04	915,63
Обед														
72	Икра баклажанная	100	1,66	4,86	6,30	0,04	3,52	0,00	0,00	21,60	45,89	14,62	0,66	75,60
88	Щи из свежей капусты и картофеля, сметана	250	1,80	4,98	8,13	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	84,48
243	Сосиска отварная	110	11,10	31,10	0,50	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	328,00
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	252,13
351	Кисель	200	0,18	0,15	0,03	0,00	5,03	0,00	0,00	19,47	13,05	6,10	0,19	143,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		21,94	48,14	83,66	0,40	39,73	5272,40	4,55	119,68	472,17	95,23	8,87	998,16
Полдник														
ПР	Булочка со сгущенным молоком	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,38	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	185,00
	Итого за день		41,41	65,71	210,63	0,62	58,84	5316,93	6,52	258,22	862,66	204,80	19,20	1744,24
День 5 (пятница)														
Завтрак 1-4 классы														
47	Салат из кв.капусты	60	1,02	3,00	5,07	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36	51,42
239/331	Тефтели рыбные в соусе	100	6,10	6,44	9,41	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	122,00
304	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,68	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	209,70
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	6,50	2,20	44,40
	Итого за завтрак		13,93	15,65	90,59	0,22	16,71	44,53	1,97	109,61	345,16	85,57	7,32	561,08
					Завтрак род.взносы									
52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	0,02	5,71	38,50	0,00	161,70	109,26	22,98	1,29	92,80
259	Жаркое по - домашнему	200	14,06	33,71	18,95	0,17	7,73	0,00	0,00	32,79	205,96	48,96	3,45	437,71
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,85	0,35	25,95	0,01	125,00	0,00	0,00	26,67	4,30	4,30	0,79	110,25
ПР	Хлеб (батон)	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак		20,27	40,57	77,31	0,25	138,44	38,50	0,65	232,66	363,02	92,74	6,08	757,66

Обед														
52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	0,02	5,71	38,50	0,00	161,70	109,26	22,98	1,29	92,80
102	Суп картофельный с горохом	250	4,90	5,33	19,23	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	144,43
259	Жаркое по - домашнему	200	14,06	33,71	18,95	0,17	7,73	0,00	0,00	32,79	205,96	48,96	3,45	437,71
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,85	0,35	25,95	0,01	125,00	0,00	0,00	26,67	4,30	4,30	0,79	110,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		24,02	45,95	97,09	0,40	144,27	38,50	2,90	274,14	510,30	126,99	8,91	900,14
Полдник														
ПР	Булочка сдобная с посыпкой	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,38	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	185,00
	Итого за день		51,11	63,03	244,18	0,65	244,58	537,80	3,42	802,95	1135,46	235,91	18,92	1786,89
День 6 (понедельник)														
Завтрак 1-4 классы														
182	Каша молочная пшеница	200	7,30	4,30	38,27	0,19	0,00	5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	220,98
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	0,04	0,00	40,00	0,62	11,60	37,80	13,20	0,44	157,00
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
209	Яйцо	55	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	6,50	2,20	44,40
	Итого за завтрак		22,18	20,27	92,38	0,32	11,47	145,00	3,96	212,37	388,60	98,83	8,62	640,42
Завтрак род.взносы														
70	Огурец соленый	100	0,80	0,100	1,70	0,020	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300	10,000
260	Гуляш из свинины	80/50	8,50	22,55	2,31	0,07	0,74	0,00	0,00	16,00	102,90	7,91	1,77	247,20
309	Макаронные отварные	180	6,12	9,00	34,20	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	242,28
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб (батон)	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за обед		20,53	32,45	109,62	0,23	6,54	0,00	3,24	67,58	213,20	45,55	4,47	730,98
Обед														
70	Огурец соленый	100	0,80	0,100	1,70	0,020	5,000	0,000	0,050	11,500	21,000	7,000	0,300	10,000
99	Суп из овощей с фасолью	250	1,80	4,90	14,30	0,20	5,83	0,00	2,43	29,28	86,98	36,00	2,03	108,50
260	Гуляш из свинины	80/50	8,50	22,55	2,31	0,07	0,74	0,00	0,00	16,00	102,90	7,91	1,77	247,20
309	Макаронные отварные	180	6,12	9,00	34,20	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	242,28
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	14,18	4,40	5,14	0,95	114,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		21,18	37,40	124,47	0,43	12,37	0,00	5,47	96,86	309,68	77,55	7,50	837,53
Полдник														
ПР	Булочка сдобная с сахаром	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,38	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	185,00
	Итого за день		48,90	59,59	253,23	0,75	26,24	145,00	9,43	338,16	743,61	200,38	19,13	1662,95

День 7 (вторник)**Завтрак 1-4 классы**

52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	92,80
		100	10,58	28,17	2,56	0,10	2,84	106,80	1,74	51,70	178,06	24,92	1,74	305,00
256	Мясо тушеное													
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Мандарин	100	1,28	0,28	11,57	0,05	85,72	0,00	0,28	48,50	32,85	18,56	0,43	88,80
	Итого за завтрак		24,94	39,00	91,46	0,41	95,48	106,80	2,38	173,06	526,07	225,91	11,87	850,42

Завтрак род.взносы

21	Салат из соленых огурцов и лука	100	0,85	5,04	2,57	0,15	4,11	0,0000	0,00	23,70	23,20	13,30	0,61	59,10
265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	0,12	1,71	0,00	0,00	16,56	232,81	52,85	2,41	544,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,85	0,35	25,95	0,01	125,00	0,00	0,00	26,67	4,30	4,30	0,79	110,25
ПР	Хлеб (батон)	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак		22,48	43,45	87,19	0,33	130,82	0,00	0,65	78,43	303,81	86,95	4,36	830,25

Обед

21	Салат из соленых огурцов и лука	100	0,85	5,04	2,57	0,15	4,11	0,0000	0,00	23,70	23,20	13,30	0,61	59,10
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,67	2,82	17,45	0,10	8,25	0,00	0,00	29,20	67,50	27,27	1,12	118,25
265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	0,12	1,71	0,00	0,00	16,56	232,81	52,85	2,41	544,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,85	0,35	25,95	0,01	125,00	0,00	0,00	26,67	4,30	4,30	0,79	110,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		40,24	73,48	123,63	0,47	145,41	112,80	2,88	152,36	391,95	171,75	8,18	1316,70

Полдник

ПР	Рулет маковый	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,38	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	185,00
	Итого за день		70,72	114,40	251,47	0,88	243,29	219,60	5,26	354,35	963,35	421,66	23,06	2352,12

День 8 (среда)**Завтрак 1-4 классы**

67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,33	0,02	1,08	0,00	1,88	14,80	15,73	9,99	0,44	75,06
261	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	171,20
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	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	6,50	2,20	44,40
	Итого за завтрак		22,61	23,56	80,86	0,34	24,05	5240,00	5,39	95,60	364,76	62,72	11,76	626,12

					Завтрак род.взносы									
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	77,00
294	Котлета рубленая из птицы	100	15,90	24,96	16,58	0,10	0,88	112,80	0,00	59,48	21,00	59,48	1,74	354,00
312	Картофельное пюре	180	3,07	2,80	22,95	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	131,68
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 (батон)	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак		25,49	31,94	81,04	1,56	12,30	152,58	0,83	165,94	219,60	140,45	6,77	719,58
Обед														
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32	77,00
96	Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	117,90
294	Котлета рубленая из птицы	100	15,90	24,96	16,58	0,10	0,88	112,80	0,00	59,48	21,00	59,48	1,74	354,00
312	Картофельное пюре	180	3,07	2,80	22,95	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	131,68
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	50	2,80	0,55	24,70	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
			28,20	42,05	103,47	1,75	30,12	152,58	3,06	204,09	309,94	179,07	9,46	911,13
Полдник														
ПР	Булочка с изюмом	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	107
	Итого за полдник		10,81	6,92	36,51	0,08	4,73	40,00	0,00	255,33	203,20	40,27	1,08	252,00
	Итого за день		64,01	61,76	239,18	2,01	124,18	262,14	3,90	805,86	902,17	307,23	14,68	1812,85
День 9 (четверг)														
Завтрак 1-4 классы														
222	Запеканка из творога	150	16,70	11,38	28,67	0,05	2,00	69,56	0,00	153,21	208,87	29,57	1,01	286,87
ПР	Варенье	20	0,08	0,06	13,64	0,00	0,28	0,00	0,04	2,20	1,40	1,00	0,26	55,42
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	125,11
ПР	Батон	40	3,16	0,40	19,32	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
338	Мандарин	100	1,28	0,28	11,57	0,05	85,72	0,00	0,28	48,50	32,85	18,56	0,43	88,80
	Итого за завтрак		25,00	12,79	99,20	0,18	89,33	69,56	0,84	346,44	389,03	87,89	4,14	649,72
					Завтрак род.взносы									
72	Икра баклажанная	100	1,66	4,86	6,30	0,04	3,52	0,00	0,00	21,60	45,89	14,62	0,66	75,60
239	Тефтели рыбные	100	9,91	8,22	2,18	0,07	1,56	18,25	0,00	17,20	118,39	22,26	0,70	161,25
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	252,13
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
ПР	Хлеб (батон)	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак		22,49	23,76	94,39	0,22	12,00	50,65	1,37	102,49	344,34	108,62	6,00	724,48

Обед 9 д														
72	Икра баклажанная	100	1,66	4,86	6,30	0,04	3,52	0,00	0,00	21,60	45,89	14,62	0,66	75,60
83	Борщ с картофелем сметана	250	2,02	5,01	13,44	0,01	9,17	0,00	0,00	41,97	65,80	29,83	1,37	117,00
239	Тефтели рыбные	100	9,91	8,22	2,18	0,07	1,56	18,25	0,00	17,20	118,39	22,26	0,70	161,25
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	252,13
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		26,40	29,74	100,77	0,24	14,52	150,65	1,41	131,00	455,81	118,55	8,05	825,37
Полдник														
ПР	Булочка сдобная с посыпкой	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,38	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	185,00
	Итого за день		8,74	2,87	70,88	0,08	12,40	0,00	0,65	56,43	109,33	43,00	6,76	344,35
День 10 (пятница)														
Завтрак 1-4 классы														

71	Огурец свежий	60	0,50	0,06	1,12	0,01	3,46	2,00	0,00	97,02	65,40	13,74	0,74	7,20
259	Жаркое по - домашнему	200	14,06	33,71	18,95	0,17	7,73	0,00	0,00	32,79	205,96	48,96	3,45	437,71
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	2,24	0,44	19,76	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	6,50	2,20	44,40
	Итого за завтрак		17,73	34,61	59,10	0,25	21,46	2,00	0,56	168,61	346,89	90,93	9,76	621,27
Завтрак род.взносы														
71	Томат свежий	100	1,10	0,20	3,80	0,04	8,28	0,00	2,10	11,44	20,43	9,66	0,44	22,00
212	Омлет с сосиской	200	20,26	41,31	3,00	0,13	0,37	484,00	0,00	348,66	416,33	29,10	3,66	465,00
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,56	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18	97,60
ПР	Хлеб (батон)	50	3,95	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак		25,47	42,17	54,51	0,23	10,45	484,00	2,75	378,00	484,66	58,86	4,83	701,50
Обед 10 д														
71	Томат свежий	100	1,10	0,20	3,80	0,04	8,28	0,00	2,10	11,44	20,43	9,66	0,44	22,00
97	Суп картофельный с рисом	250	4,88	5,13	17,01	0,14	12,00	50,00	0,12	41,45	116,12	33,80	1,70	145,42
212	Омлет с сосиской	200	20,26	41,31	3,00	0,13	0,37	484,00	0,00	348,66	416,33	29,10	3,66	465,00
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,56	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18	97,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		29,20	47,35	72,07	0,37	22,45	534,00	2,67	419,45	610,28	88,66	7,53	844,97

Полдник														
ПР	Булочка со сгущенным молоком	60	5,01	1,92	26,91	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0,88	145
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	41,6
	Итого за полдник		5,54	1,92	36,78	0,00	2,40	0,00	0,00	28,93	45,33	24,00	3,01	186,60
	Итого за день		34,74	49,27	108,85	0,37	24,85	534,00	2,67	448,38	655,61	112,66	10,54	1031,57

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся всех образовательных учреждениях 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.