

5	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин)	480 (0)	200	0,094	0,016	17,991	72	0,00	0,00	2,59	0,00	0,00	4,86	2,58	1,43	0,11	19,55	0,10	0,05	1,35
7	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		798	16,971	33,118	89,806	725	0,31	0,16	28,13	10,82	0,05	104,23	323,93	84,31	4,27	676,24	229,19	22,37	104,12
	Итого за день:			16,971	33,118	89,806	725	0,31	0,16	28,13	10,82	0,05	104,23	323,93	84,31	4,27	676,24	229,19	22,37	104,12
	3 день																			
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой без картофеля, стебель сельдерея (масло растительное)	132 (21)	200	0,878	2,882	6,053	54	0,02	0,02	1,22	0,01	0,00	15,33	36,64	10,18	0,37	63,63	42,79	3,68	7,96
3	Оладьи из печени (масло растительное)	468 (21)	90	12,796	14,201	4,150	196	0,19	1,58	11,88	4428,00	0,00	15,87	247,86	14,61	5,47	207,12	100,98	34,68	186,39
4	Каша гречневая рассыпчатая * (масло растительное)	508 (21)	150	6,932	5,568	34,405	215	0,21	0,11	0,00	0,00	0,00	19,48	181,11	120,94	4,09	218,61	80,78	4,60	16,14
5	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
6	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		730	24,548	27,671	68,268	620	0,48	1,72	22,70	4428,01	0,00	60,59	501,96	160,08	10,72	576,59	226,05	46,10	218,80
	Итого за день:			24,548	27,671	68,268	620	0,48	1,72	22,70	4428,01	0,00	60,59	501,96	160,08	10,72	576,59	226,05	46,10	218,80
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным	акт (25)	60	0,490	11,322	3,347	117	0,02	0,02	2,52	0,00	0,00	16,57	20,99	9,82	0,42	86,61	39,47	3,78	17,98
2	Суп Крестьянский с крупой (пшено) (масло растительное)	138 (21)	200	1,975	3,941	10,777	86	0,06	0,02	6,64	0,02	0,00	27,95	47,66	19,22	0,67	135,93	65,16	1,55	14,38
3	Котлеты московские из говядины (без яйца, без панировки)	475 (13)	90	10,090	12,658	0,078	155	0,03	0,08	0,04	0,00	0,00	9,97	113,05	13,44	1,64	186,26	50,75	1,18	39,66
4	Капуста свежая тушеная (масло растительное)	534 (21)	150	2,840	4,829	13,244	108	0,05	0,06	31,89	0,02	0,00	81,00	55,37	27,77	1,10	469,87	57,66	1,77	20,64
5	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
6	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		730	17,112	35,103	51,185	589	0,21	0,20	42,60	0,04	0,00	149,73	276,45	87,02	4,80	984,14	214,37	10,50	98,64
	Итого за день:			17,112	35,103	51,185	589	0,21	0,20	42,60	0,04	0,00	149,73	276,45	87,02	4,80	984,14	214,37	10,50	98,64
	5 день																			
	Обед																			

1	Салат из соленых помидор с луком, зеленью укропа	616 (25)	90	0,882	6,297	4,169	77	0,01	0,02	6,30	0,00	0,00	16,60	32,96	13,44	0,67	187,00	1,76	2,54	8,08
2	Свекольник вегетарианский	1.12 (35)	200	1,140	2,731	9,217	66	0,02	0,04	3,40	0,00	0,00	30,50	41,41	23,01	1,02	212,46	14,34	1,30	28,45
3	Печень с яблоками, луком с густым томатным соусом 50/50/30	(0)	130	11,988	3,490	16,612	146	0,18	1,29	12,01	3581,7 7	0,00	15,72	220,28	19,03	5,23	297,83	5,05	26,36	152,90
4	Каша перловая рассыпчатая (масло растительное)	463 (12)	150	3,512	4,113	27,668	162	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	20,75	134,64	16,83	0,78	67,98	52,81	16,71	2,12
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Булочка ржаная (с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		800	19,334	19,100	82,845	581	0,32	1,43	101,71	3581,7 7	0,00	100,23	465,10	86,38	8,88	825,92	75,02	49,14	197,04
	Итого за день:			19,334	19,100	82,845	581	0,32	1,43	101,71	3581,7 7	0,00	100,23	465,10	86,38	8,88	825,92	75,02	49,14	197,04
	Итого за неделю:			96,223	140,316	365,253	3109	1,54	3,66	214,10	8020,6 6	0,05	536,43	1860,88	492,71	34,88	3553,1 2	906,70	141,88	687,76
	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп из овощей с фасолью без картофеля (м.р)	144 (21)	200	1,832	3,115	5,227	56	0,04	0,03	5,86	0,01	0,00	30,22	47,26	14,16	0,67	165,39	44,27	2,63	12,13
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком (без яйца , без панировки)	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39
4	Капуста свежая тушеная (масло растительное)	534 (21)	150	2,840	4,829	13,244	108	0,05	0,06	31,89	0,02	0,00	81,00	55,37	27,77	1,10	469,87	57,66	1,77	20,64
5	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
6	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		770	19,234	33,480	59,249	615	0,23	0,22	51,31	0,04	0,00	201,14	330,39	99,40	6,25	1149,6 6	265,82	12,66	102,08
	Итого за день:			19,234	33,480	59,249	615	0,23	0,22	51,31	0,04	0,00	201,14	330,39	99,40	6,25	1149,6 6	265,82	12,66	102,08
	2 день																			
	Обед																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,03	2,10
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой без картофеля, стебель сельдерея (масло растительное)	132 (21)	200	0,878	2,882	6,053	54	0,02	0,02	1,22	0,01	0,00	15,33	36,64	10,18	0,37	63,63	42,79	3,68	7,96
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
4	Сердце из говядины в соусе 60/60	406 (12)	120	13,109	8,873	5,443	154	0,27	0,60	2,32	11,97	0,00	16,88	192,44	24,64	4,37	252,80	82,95	20,96	51,63

5	Рис припущенный масло растительное	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
6	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	11,898	48	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,64	2,41	2,63	0,34	39,40	0,20	0,04	1,76
7	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		731	18,906	18,277	69,520	518	0,52	0,68	65,80	11,98	0,00	57,26	340,13	74,62	6,38	504,19	207,22	35,03	93,82
	Итого за день:			18,906	18,277	69,520	518	0,52	0,68	65,80	11,98	0,00	57,26	340,13	74,62	6,38	504,19	207,22	35,03	93,82
	3 день																			
	Обед																			
1	Салат "Удинский" с маслом растительным	32 (2)	65	3,745	12,972	3,819	147	0,03	0,05	1,46	0,00	0,00	23,85	65,71	22,31	0,93	156,52	82,81	3,36	44,19
2	Щи из свежей капусты вегетарианские без сметаны м/р	1.2 а (32)	200	1,034	2,985	5,397	53	0,03	0,03	9,15	0,00	0,00	21,69	27,56	13,18	0,46	218,34	3,01	1,03	15,91
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
4	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
5	Каша гречневая рассыпчатая м/растит	463 (12)	150	7,378	7,080	37,829	245	0,30	0,14	0,00	0,00	0,00	22,14	208,31	139,09	4,71	263,54	91,96	5,47	18,78
6	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
7	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		736	24,518	42,553	80,315	802	0,59	1,52	32,48	3542,43	0,00	106,22	556,98	208,81	11,46	951,85	280,39	40,94	251,39
	Итого за день:			24,518	42,553	80,315	802	0,59	1,52	32,48	3542,43	0,00	106,22	556,98	208,81	11,46	951,85	280,39	40,94	251,39
	4 день																			
	Обед																			
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00
2	Свекольник вегетарианский	1.12 (35)	200	1,140	2,731	9,217	66	0,02	0,04	3,40	0,00	0,00	30,50	41,41	23,01	1,02	212,46	14,34	1,30	28,45
3	Говядина тушенная с капустой 50/150*	(25)	200	13,702	19,353	13,244	282	0,08	0,15	31,89	0,03	0,00	91,71	176,71	42,13	2,87	668,93	115,30	3,32	63,59
4	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		650	16,903	24,507	50,062	488	0,16	0,22	36,60	0,03	0,00	148,45	281,48	91,38	5,07	1144,10	130,52	6,85	97,34
	Итого за день:			16,903	24,507	50,062	488	0,16	0,22	36,60	0,03	0,00	148,45	281,48	91,38	5,07	1144,10	130,52	6,85	97,34
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,01
2	Суп из овощей без картофеля (капуста, морковь, лук, горошек зеленый, м/р	135 (21)	200	0,948	2,597	3,540	41	0,03	0,02	6,39	0,01	0,00	24,97	27,59	12,81	0,42	124,23	43,91	0,91	14,77

3	Котлеты мясные паровые из говядины (без яйца)	2.8 (32)	90	10,879	11,188	6,497	170	0,06	0,09	0,00	8,64	0,04	33,89	123,79	16,14	1,82	199,46	32,83	0,89	36,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Рис припущенный с овощами (масло растительное)	(25)	150	3,066	5,469	34,710	200	0,16	0,02	0,45	0,00	0,00	13,70	76,62	25,80	0,60	64,27	71,52	8,54	30,24
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		743	17,809	24,991	80,252	617	0,31	0,17	27,71	8,65	0,04	134,32	298,74	83,24	4,99	632,72	151,25	13,74	95,33
	Итого за день:			17,809	24,991	80,252	617	0,31	0,17	27,71	8,65	0,04	134,32	298,74	83,24	4,99	632,72	151,25	13,74	95,33
	Итого за неделю:			97,370	143,807	339,397	3041	1,81	2,81	213,90	3563,14	0,04	647,39	1807,72	557,45	34,14	4382,52	1035,20	109,22	639,96

Всего: 6150 : 10 = 615 ккал
Всего: 193,593 : 10 = 19,359 грамм белка
Всего: 284,123 : 10 = 28,412 грамм жира
Всего: 704,650 : 10 = 70,465 грамм углеводов
Всего: 3,35 : 10 = 0,34 мг витамина В1
Всего: 6,47 : 10 = 0,65 мг витамина В2
Всего: 428,00 : 10 = 42,80 мг витамина С
Всего: 11583,79 : 10 = 1158,38 витамина А (рет.экв.)
Всего: 0,09 : 10 = 0,01 мкг витамина D
Всего: 1183,82 : 10 = 118,38 мг кальция
Всего: 3668,60 : 10 = 366,86 мг фосфора
Всего: 1050,16 : 10 = 105,02 мг магния
Всего: 69,02 : 10 = 6,90 мг железа
Всего: 7935,64 : 10 = 793,56 мг калия
Всего: 1941,90 : 10 = 194,19 мкг йода
Всего: 251,10 : 10 = 25,11 мкг селена
Всего: 1327,72 : 10 = 132,77 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

2 - Сб.рецепт.блюды и кул.изделия нац.кухонь народов России. Изд.1992

- 1 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 2 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 3 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 1 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 5 - Техничко-технологическая карта №
- 2 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19
- 5 - Приложение 7 к МР 2.4 0162-19

* Меню требует согласования с врачом специалистом, законным представителем обучающегося.
Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии с меню, под контролем ответственных лиц
назначенных в организации (п. 8.2.2. СанПиН 2.3./3590-20)