

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЧСШ

О.Н. Финадеева



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше 1 и 2 смены



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭМР,мг	B1,мг	C,мг	
1 Неделя																
1 День																
Завтрак или Полдник льготная категория																
Колбаса отварная	ГПК 516	100	8.53	14.10	0.00	149.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Макаронные изделия отварные цветные	ГПК 578	200	6.19	4.12	36.80	220.44	18.02	11.08	0.00	1.13	24.00	0.00	0.00	0.12	0.00	
Помидор свежий дольками	ГПК 676	90	0.97	0.18	4.59	22.87	12.35	17.64	22.93	0.79	0.00	0.00	0.00	0.05	22.05	
Чай с сахаром	ГПК 618	200	0.19	0.04	7.22	29.01	0.26	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Фруктовые пастилки	ГПК 1073	15	0.15	0.02	12.45	51.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГПК 609	25	1.67	0.25	11.03	54.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	25	1.72	0.25	12.01	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием		655	19,42	18,96	84,10	585,10	30,63	28,72	22,93	1,95	24,00	0,00	0,00	0,17	22,05	
Обед льготная категория																
Огурец свежий	ГПК 675	100	0.78	0.10	3.43	15.61	22.54	13.72	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	0.03	9.80	
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ГПК 612/1	220	8.48	7.96	24.66	202.86	28.42	15.85	34.89	0.59	0.00	0.00	0.00	0.04	10.68	
Сметана	ГПК 664	25	0.61	3.30	0.82	35.85	19.36	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.04	
Говядина отварная для 1 блюда	ГПК 631	25	3.41	2.43	0.15	36.04	5.49	7.38	54.83	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	0.07	
Плов из индейки	ГПК 527	250	14.62	18.14	47.68	413.81	24.13	54.35	257.25	1.94	6.38	0.00	0.00	0.08	1.04	
Компот из смеси сухофруктов	ГПК 624	200	0.49	0.03	21.64	40.92	28.56	18.28	25.50	0.58	0.01	0.00	0.00	0.01	0.32	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГПК 609	25	1.67	0.25	11.03	54.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	25	1.72	0.25	12.01	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием		870	31,79	32,46	121,42	857,09	128,49	109,58	372,47	4,65	6,39	0,00	0,00	0,18	21,95	
Итого за день		1 525	51,21	51,42	205,52	1 442,19	159,13	138,31	395,40	6,59	30,39	0,00	0,00	0,35	44,00	
2 День																
Завтрак или Полдник льготная категория																
Нагетсы из птицы	ГПК 545.1	100	11.66	10.60	6.00	207.57	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Картофель тушеный	ГПК 587	200	2.94	7.66	39.78	207.16	35.73	3.00	0.00	1.83	38.40	0.00	0.00	0.17	16.15	
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ГПК 673	100	0.99	0.09	5.82	24.73	22.00	22.62	42.20	0.57	0.00	0.00	0.00	0.03	3.00	
Кофейный напиток	ГПК 611	200	0.71	0.57	7.74	38.14	42.50	4.87	31.32	0.06	4.80	0.00	0.00	0.01	0.21	
Яблоко	ГПК 669	100	0.40	0.40	11.60	48.68	16.00	9.00	11.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.03	10.00	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГПК 609	25	1.67	0.25	11.03	54.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	25	1.72	0.25	12.01	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием		750	20,09	19,82	93,98	638,28	117,32	39,49	84,52	4,65	43,20	0,00	0,00	0,25	29,35	

Обед льготная категория															
Соус сметанный	ГТК 658	50	0,41	1,66	1,04	21,05	11,53	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Салат из свежей капусты с морковью	ГТК 677	50	0,76	2,49	3,29	36,78	20,27	8,08	14,82	0,27	0,00	0,00	0,00	0,01	17,66
Говядина отварная I блюдо	ГТК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Суп гороховый с зеленью	ГТК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20
Выгочек Домашний	ГТК 552	100	13,17	14,32	11,01	261,81	19,78	17,29	0,00	1,50	0,72	0,00	0,00	0,11	0,20
Каша гречневая рассыпчатая	ГТК 571	180	4,21	6,31	30,59	209,96	17,50	145,55	0,00	4,90	21,60	0,00	0,00	0,31	0,00
Напиток фруктовый Витаминка	ГТК 629	200	0,43	0,09	8,85	37,15	12,03	6,87	12,03	2,41	0,00	0,00	0,00	0,02	3,44
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ГТК 607	30	1,84	0,49	12,82	62,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Шоколад Фрумка	ГТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		990	29,44	29,74	114,14	854,27	112,67	211,21	133,42	11,40	34,32	0,00	0,00	0,64	25,57
Итого за день		1 740	49,52	49,55	208,13	1 492,55	230,00	250,70	217,94	16,05	77,52	0,00	0,00	0,89	54,92
3 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Каша пшеничная молочная	ГТК 511	150	2,36	1,18	12,35	61,67	76,07	29,54	111,24	0,78	7,69	0,00	0,00	0,11	0,33
Масло сливочное	ГТК 657	20	0,16	11,50	0,26	132,12	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	ГТК 1170	110	8,59	4,32	13,88	140,28	163,23	23,49	204,41	0,51	71,38	0,00	0,00	0,05	0,27
Сметана	ГТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,51	11,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Какао с молоком	ГТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	85,22	0,68	10,44	0,00	0,00	0,03	0,15
Сметанник	ГТК 1055	50	4,02	9,48	28,14	212,57	16,39	5,72	0,00	0,47	13,50	0,00	0,00	0,04	0,02
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		595	11,35	32,81	86,20	730,31	367,61	80,44	400,87	2,46	103,01	0,00	0,00	0,23	1,10
Обед льготная категория															
Помидор свежий дольками	ГТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ГТК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0,00	0,00	0,00	0,03	6,03
Говядина отварная для I блюда	ГТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Сметана	ГТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Паста Школьная с томатом	ГТК 523	250	16,24	18,82	52,64	469,80	22,07	26,18	155,35	2,21	0,00	0,00	0,00	0,22	0,83
Напиток Минутка	ГТК 1031	200	0,55	0,10	14,61	59,75	7,79	4,05	7,09	1,24	0,04	0,00	0,00	0,01	2,00
Фруктовые пастилки	ГТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		865	29,98	29,70	125,52	894,27	92,93	72,74	275,73	6,02	0,04	0,00	0,00	0,33	33,46
Итого за день		1 460	41,33	62,52	211,72	1 624,58	460,54	153,17	676,59	8,48	103,05	0,00	0,00	0,56	34,56
4 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Котлеты Белорусские	ГТК 563	100	10,48	14,90	5,27	205,93	13,22	23,39	0,00	1,96	0,00	0,00	0,00	0,22	2,20
Рис цветной	ГТК 584	200	3,14	1,40	26,38	118,34	9,72	28,12	0,00	0,63	7,20	0,00	0,00	0,05	0,80
Салат из свежей капусты с огурцом	ГТК 678	100	1,42	1,81	7,08	58,35	36,67	12,92	27,79	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	14,30
Чай с лимоном	ГТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Сыр плавленый Дружба	ГТК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ГТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		681	20,25	22,22	82,75	613,42	62,16	65,12	27,79	3,18	7,20	0,00	0,00	0,29	18,34

Обед льготная категория															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ГТК 674	80	0,71	0,11	3,17	15,39	13,02	11,83	23,66	0,52	0,00	0,00	0,00	0,03	5,60
Рассольник Ленинградский с зеленью	ГТК 638/1	225	1,18	4,14	10,05	98,96	8,49	10,90	35,62	0,43	0,00	0,00	0,00	0,04	3,15
Говядина отварная для I блока	ГТК 631	25	3,41	2,43	0,15	36,04	5,49	7,38	54,83	0,91	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07
Митболы с сыром	ГТК 544/1	100	7,39	18,55	12,97	177,00	8,45	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Горошница	ГТК 570	200	14,83	3,89	56,53	373,65	88,72	84,60	0,00	6,75	24,00	0,00	0,00	0,86	0,00
Компот из свежих яблок	ГТК 623	200	0,08	0,07	11,20	43,46	3,22	1,58	2,01	0,41	0,01	0,00	0,00	0,00	0,80
Фруктовая лента	ГТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		895	31,00	29,69	129,25	904,50	127,39	116,29	116,12	10,08	24,01	0,00	0,00	0,98	9,62
Итого за день		1 576	51,24	51,90	212,00	1 517,92	189,54	181,40	143,91	13,26	31,21	0,00	0,00	1,26	27,96
5 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Гуляш из филе индейки	ГТК 890	100	7,34	5,32	1,21	83,92	12,17	13,23	126,50	0,95	5,36	0,00	0,00	0,03	0,40
Каша гречневая рассыпчатая	ГТК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ГТК 1194	100	1,23	10,00	5,49	80,62	23,86	16,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,06	14,80
Напиток Каркаде	ГТК 628	200	0,04	0,00	9,31	35,44	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Питьевой йогурт Акимуво	ГТК 1068	95	2,57	1,42	11,21	68,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовая лента	ГТК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ГТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		755	19,15	24,60	95,17	659,67	75,63	191,41	126,50	7,92	29,36	0,00	0,00	0,53	15,19
Обед льготная категория															
Винегрет овощной	ГТК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86
Суп картофельный с рисом с зеленью	ГТК 641/1	210	6,65	12,94	23,90	138,68	10,47	14,72	37,07	0,51	0,00	0,00	0,00	0,05	3,87
Фрикадельки	ГТК 2011	20	2,56	2,17	0,25	100,77	1,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Фишбол	ГТК 548	100	10,84	5,69	7,80	227,14	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,06	0,59
Пюре картофельное	ГТК 589	200	7,16	10,10	58,01	355,97	53,66	38,50	0,00	1,41	18,19	0,00	0,00	0,16	13,92
Напиток из плодов шиповника	ГТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00
Сметана	ГТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		900	33,08	44,47	147,84	1 188,16	169,26	78,94	124,27	4,53	18,22	0,00	0,00	0,35	227,32
Итого за день		1 655	52,23	69,06	243,01	1 847,83	244,89	270,35	250,77	12,45	47,58	0,00	0,00	0,87	242,52
6 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Жаркое по - Петровски	ГТК 520	250	15,68	7,36	18,10	198,45	35,60	41,38	285,75	5,87	393,50	0,00	0,00	0,27	18,95
Помидор свежий дольками	ГТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50
Сметана	ГТК 664	25	0,61	3,30	0,82	35,85	19,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Кофейный напиток	ГТК 611	200	0,71	0,57	7,71	38,14	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21
Пюре Фрумка	ГТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ГТК 665	100	0,40	0,30	13,10	50,69	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,02	5,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 608	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	ГТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		820	22,36	12,57	79,81	511,74	130,18	77,85	358,55	9,16	398,30	0,00	0,00	0,36	48,70

Обед льготная категория															
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ГПК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00
Суп из овощей с фасолью с зеленью	ГПК 640/1	200	1,28	2,79	7,09	56,55	17,42	12,16	32,08	0,48	0,00	0,00	0,00	0,04	5,12
Говядина отварная для I блюд	ГПК 631	30	4,09	2,92	0,18	43,25	6,58	8,85	65,79	1,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08
Сметана	ГПК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Голубцы Ленивые	ГПК 559	100	11,00	9,48	22,75	218,75	22,64	0,00	0,00	1,15	0,54	0,00	0,00	0,09	2,40
Каша перловая рассыпчатая	ГПК 574	200	2,70	2,45	43,85	189,86	29,36	22,88	0,00	1,07	14,40	0,00	0,00	0,06	0,00
Компот фруктово-ягодный	ГПК 625	200	0,09	0,04	10,52	40,87	0,40	0,01	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье Злаковое	ГПК 1050	50	3,67	9,25	29,65	213,01	13,50	14,65	0,00	0,75	7,50	0,00	0,00	0,06	0,01
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ГПК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	ГПК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		955	28,19	30,49	146,92	944,70	127,39	81,18	140,17	5,17	22,44	0,00	0,00	0,30	10,65
Итого за день		1 775	50,55	43,06	226,73	1 456,44	257,57	159,03	498,72	14,33	420,74	0,00	0,00	0,66	59,34
Среднедневное значение за 1 неделю		1 622	49,35	54,59	217,85	1 563,59	256,94	192,16	363,89	11,86	118,41	0,00	0,00	0,77	77,22

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
2 Неделя															
1 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Сосиски отварные	ГПК 518	100	7,98	13,68	0,00	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ГПК 578	210	6,50	4,33	38,64	231,47	18,92	11,64	0,00	1,18	25,20	0,00	0,00	0,12	0,00
Помидор свежий дольками	ГПК 676	85	0,92	0,17	4,33	21,60	11,66	16,66	21,66	0,75	0,00	0,00	0,00	0,05	20,83
Чай с сахаром	ГПК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастилки	ГПК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ГПК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		660	19,12	18,74	85,68	574,08	30,85	28,30	21,66	1,96	25,20	0,00	0,00	0,17	20,83
Обед льготная категория															
Огурец свежий	ГПК 675	95	0,74	0,09	3,26	14,83	21,41	13,03	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,03	9,31
Суп гороховый с зеленью	ГПК 639/1	250	4,86	2,66	25,86	111,20	28,28	29,00	73,68	1,73	12,00	0,00	0,00	0,18	4,20
Говядина отварная для I блюд	ГПК 631	15	2,04	1,46	0,09	21,62	3,29	4,43	32,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04
Каша гречневая с филе индейки	ГПК 521	250	12,92	15,67	56,93	458,73	36,88	163,03	363,00	5,92	4,50	0,00	0,00	0,30	1,50
Компот из смеси сухофруктов	ГПК 624	200	0,49	0,03	21,64	40,92	28,56	18,28	25,50	0,58	0,01	0,00	0,00	0,01	0,32
Блинички с молоком сгущенным	ГПК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,02	0,00	0,00	0,42
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ГПК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		910	31,68	30,02	145,99	936,85	118,99	227,77	495,59	9,34	21,31	0,02	0,00	0,52	15,80
Итого за день		1 570	50,80	48,76	231,67	1 510,93	149,84	256,07	517,25	11,30	46,51	0,02	0,00	0,69	36,62
2 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Ченабички мясные	ГПК 550/1	100	11,96	15,45	1,61	221,63	13,16	0,00	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,15
Каша перловая рассыпчатая	ГПК 574	180	2,43	2,21	39,47	170,87	26,42	20,59	0,00	0,97	12,96	0,00	0,00	0,05	0,00
Салат из свежей капусты с огурцом	ГПК 678	20	0,28	0,36	1,42	11,67	7,33	2,58	5,56	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,86
Чай зеленый с сахаром	ГПК 613	300	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре Фрукта	ГПК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ГПК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		640	18,06	18,52	83,17	574,88	47,18	23,18	5,56	3,33	12,96	0,00	0,00	0,19	3,01

Обед льготная категория															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ГПК 674	50	0,45	0 07	1,98	9,62	8 14	7,40	14,79	0 33	0 00	0 00	0 00	0,02	3 50
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	ГПК 637/1	200	4,55	4,34	16,72	104,42	24,50	15,54	32,98	0,73	0 00	0 00	0 00	0,03	6,03
Говядина отварная для I блюд	ГПК 631	25	3 41	2 43	0 15	36 04	5 49	7 38	54 83	0 91	0 00	0 00	0 00	0 01	0 07
Сметана	ГПК 664	25	0 61	3 30	0 82	35 85	19 36	0 00	0 00	0 04	0 00	0 00	0 00	0 01	0 04
Тфтели Детские	ГПК 547	100	14 99	15 81	5 27	256 00	3 84	0 00	0 00	0 12	0 00	0 00	0 00	0 01	0 32
Картофель запеченный из отварного	ГПК 586	180	3 76	5 45	59 17	303 96	23 42	40 34	0 00	1 61	0 00	0 00	0 00	0 17	15 99
Напиток фруктовый Витаминка	ГПК 629	200	0 43	0 09	8 85	37 15	12 03	6 87	12 03	2 41	0 00	0 00	0 00	0 02	3 44
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГПК 609	25	1 67	0 25	11 03	54 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	25	1 72	0 25	12 01	58 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00
Итого за прием		830	31,58	31,99	116,00	895,04	96,77	77,52	114,62	6,15	0,00	0,00	0,00	0,26	29,38
Итого за день		1 470	49,65	50,51	199,17	1 469,92	143,95	100,70	120,18	9,47	12,96	0,00	0,00	0,46	32,39
3 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ГПК 506	150	5 81	3 43	19 37	130 11	70 97	8 11	51 92	0 07	7 92	0 00	0 00	0 02	0 34
Сырники	ГПК 1193	135	19 09	15 31	36 22	366 66	1 30	0 00	0 00	0 46	0 00	0 05	0 00	0 06	0 00
Молоко ступенное	ГПК 662	10	0 72	0 85	5 55	31 74	30 70	0 00	0 00	0 02	0 00	0 00	0 00	0 01	0 10
Какао с молоком	ГПК 610	200	1 06	0 85	8 04	50 16	95 52	21 70	85 22	0 68	10 44	0 00	0 00	0 03	0 45
Груша	ГПК 665	100	0 40	0 30	13 10	50 69	19 00	12 00	16 00	2 30	0 00	0 00	0 00	0 02	5 00
Печенье Знаковое	ГПК 1050	50	3 67	9 25	29 65	213 01	13 50	14 65	0 00	0 75	7 50	0 00	0 00	0 06	0 01
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	25	1 72	0 25	12 01	58 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00
Итого за прием		670	32,47	30,24	123,93	900,37	230,98	56,46	153,14	4,28	25,86	0,05	0,00	0,20	5,91
Обед льготная категория															
Овощное ассорти (огурец, помидор)	ГПК 674	60	0 54	0 08	2 38	11 54	9 77	8 87	17 75	0 39	0 00	0 00	0 00	0 02	4 20
Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	ГПК 642/1	200	7 71	7 23	22 42	184 42	25 84	14 41	31 72	0 54	0 00	0 00	0 00	0 04	9 71
Сметана	ГПК 664	10	0 21	1 32	0 33	14 34	7 74	0 00	0 00	0 02	0 00	0 00	0 00	0 00	0 02
Говядина отварная для I блюд	ГПК 631	10	1 36	0 97	0 06	14 42	2 19	2 95	21 93	0 36	0 00	0 00	0 00	0 01	0 03
Рыба тушеная в томате с овощами	ГПК 566/1	100	9 50	11 03	3 35	153 69	34 74	40 46	151 40	0 77	6 99	0 00	0 00	0 08	3 07
Рис припущенный	ГПК 582	180	2 47	4 86	43 99	229 35	7 05	27 50	0 00	0 57	12 96	0 00	0 00	0 04	0 01
Напиток Минзука	ГПК 1031	200	0 55	0 10	14 61	59 75	7 79	4 05	7 09	1 24	0 04	0 00	0 00	0 01	2 00
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ГПК 607	30	2 21	0 59	15 38	75 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	25	1 72	0 25	12 01	58 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00
Итого за прием		815	26,30	26,43	114,51	800,51	95,13	98,25	229,89	3,90	19,99	0,00	0,00	0,19	19,03
Итого за день		1 485	58,77	56,67	238,45	1 700,88	326,11	154,71	383,03	8,18	45,85	0,05	0,00	0,39	24,94
4 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Шлов из индейки	ГПК 527	250	14 62	18 14	47 68	413 81	24 13	54 35	257 25	1 94	6 38	0 00	0 00	0 08	1 04
Салат из свежих огурцов с картофелем и зеленым луком	ГПК 1194	100	1 23	10 00	5 49	80 62	23 86	16 46	0 00	0 70	0 00	0 00	0 00	0 06	14 80
Напиток Каркаде	ГПК 628	200	0 04	0 00	9 31	35 44	0 26	0 00	0 00	0 03	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00
Мороженное витаминизированное	ГПК 1178	50	1 41	3 30	9 10	71 00	69 96	0 00	0 00	0 09	0 00	0 00	0 00	73 08	2 80
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ГПК 609	25	1 67	0 25	11 03	54 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГПК 608	25	1 72	0 25	12 01	58 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00
Итого за прием		650	20,69	31,94	94,62	712,87	118,21	70,81	257,25	2,75	6,38	0,00	0,00	73,22	18,64

Обед льготная категория															
Овощная нарезка (огурец, морковь)	ГК 673	100	0,99	0,09	5,82	24,73	22,00	22,62	42,20	0,57	0,00	0,00	0,00	0,03	3,00
Рассольник Ленинградский с зеленью	ГК 638/1	210	1,10	3,86	9,38	92,36	7,93	10,17	33,24	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	2,94
Говядина отварная для 1 блюда	ГК 631	20	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Сметана	ГК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Биточки Чикен топ	ГК 538/1	100	15,02	13,60	53,97	366,16	14,94	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Капуста тушеная	ГК 585	200	8,22	10,50	20,83	228,50	89,92	31,26	62,28	1,51	0,00	0,00	0,00	0,05	36,76
Напиток 1 рушеника	ГК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,70	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ГК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		890	31,71	31,83	123,17	903,74	148,02	70,48	182,28	4,68	0,00	0,00	0,00	0,16	42,87
Итого за день		1 540	52,40	63,77	217,79	1 616,61	266,23	141,29	439,53	7,43	6,38	0,00	0,00	73,38	61,51
5 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Винегрет овощной	ГК 670	100	1,31	10,15	9,91	132,40	18,11	16,42	39,94	0,68	0,00	0,00	0,00	0,05	8,86
Сыр плавленый "Дружба"	ГК 1070	16	1,44	3,20	1,44	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Паста с филе индейки в сливочном соусе	ГК 522	250	13,83	12,10	30,60	292,00	148,05	28,48	256,50	1,84	31,73	0,00	0,00	0,11	0,61
Чай с лимоном	ГК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Фруктовая лента	ГК 1072	15	0,00	0,00	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное в упаковке	ГК 1067	10	7,25	0,10	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ГК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Батончик На здоровье пшенично-ржаной	ГК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		656	27,84	29,42	83,80	745,08	204,09	45,58	296,44	3,42	31,73	0,00	0,00	0,25	10,55
Обед льготная категория															
Салат из свежей капусты с морковью	ГК 677	100	1,52	4,98	6,59	73,56	40,54	16,15	29,64	0,54	0,00	0,00	0,00	0,03	35,33
Суп картофельный с рисом с зеленью	ГК 641/1	200	6,33	12,32	22,76	132,08	9,98	14,02	35,30	0,33	0,00	0,00	0,00	0,04	3,68
Фрикадельки	ГК 2011	30	3,84	3,26	0,37	151,16	6,58	8,85	65,79	1,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08
Биточек Оксан	ГК 536/1	100	9,55	3,95	7,71	149,00	14,29	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	ГК 571	200	4,68	7,02	33,99	233,29	19,44	161,72	0,00	5,44	24,00	0,00	0,00	0,35	0,00
Морс ягодный	ГК 971	200	0,00	0,00	24,08	91,36	14,00	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00
Фиготини	ГК 606	50	1,97	11,84	33,85	253,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	ГК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		930	31,29	43,87	152,39	1 195,66	104,83	200,74	130,73	10,64	24,00	0,00	0,00	0,67	43,09
Итого за день		1 586	59,13	73,29	236,19	1 940,74	308,92	246,32	427,17	14,07	55,73	0,00	0,00	0,92	53,64
6 День															
Завтрак или Полдник льготная категория															
Огурец свежий	ГК 675	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,03	9,80
Нельмени отварные	ГК 524	200	9,06	12,00	22,56	233,73	11,66	0,61	2,78	0,09	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	ГК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,02	21,23	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Кофейный напиток	ГК 611	200	0,71	0,57	7,74	38,14	42,50	4,87	31,32	0,06	4,80	0,00	0,00	0,01	0,21
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	ГК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		585	15,22	17,47	62,10	463,50	99,93	19,20	34,10	0,79	12,80	0,00	0,00	0,05	10,06

Обед льготная категория															
Помидор свежий дольками	ГТК 676	100	1,08	0,20	5,10	25,41	13,72	19,60	25,48	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	24,50
Суп из овощей с фасолью с зеленью	ГТК 610/1	230	1,47	3,20	8,16	65,03	20,03	13,99	36,89	0,55	0,00	0,00	0,00	0,04	5,89
Говядина отварная для I блюда	ГТК 631	20	2,73	1,95	0,12	28,83	4,39	5,90	43,86	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05
Печень гусиная в томатном соусе	ГТК 526	100	12,75	3,75	2,62	94,13	12,79	16,49	212,10	4,58	361,70	0,00	0,00	0,17	10,40
Рис с куркумой	ГТК 582	180	4,19	4,00	43,99	229,35	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,00	0,00	0,04	0,01
Напиток из плодов шиповника	ГТК 627	200	0,68	0,28	24,28	92,52	12,30	3,40	3,40	0,63	0,03	0,00	0,00	0,01	200,00
Блинчики с молоком сгущенным	ГТК 500	50	7,23	9,60	15,17	177,55	0,57	0,00	0,52	0,00	4,80	0,02	0,00	0,00	0,42
Хлеб столычный из ржаного пшеничной муки	ГТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ГТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		930	33,52	23,48	122,47	824,82	70,86	86,88	322,25	7,95	379,49	0,02	0,00	0,33	241,27
Итого за день		1 515	48,74	40,95	184,57	1 288,32	170,79	106,08	356,36	8,74	392,29	0,02	0,00	0,38	251,33
Среднесуточное значение за 2 неделю		1 271	44,51	45,03	181,67	1 318,47	183,27	143,98	300,66	8,63	92,22	0,02	0,00	0,47	66,49
Среднесуточное значение за 2 недели		1 446	46,93	49,81	199,76	1 441,03	220,11	168,07	332,28	10,24	105,32	0,01	0,00	0,62	71,85

Стоимость питания 414 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности(приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурных, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Главный Технолог



М.А.Трашкова