





	Фрукты свежие	160	1,2	0,3	11,3	57		15,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>21,87</b>	<b>22,04</b>	<b>107,87</b>	<b>802,82</b>		<b>85,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>42,51</b>	<b>42,54</b>	<b>206,27</b>	<b>1419,22</b>		<b>155,00</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>1</b>		<b>День:</b>	<b>пятница</b>		
	Плов куриный	50/150	14,8	13,6	36,7	339,5	220,71	51,41
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,64	51,32	45,06	12,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,59
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,1</b>	<b>17,07</b>	<b>80,02</b>	<b>557,82</b>		<b>70,00</b>
	Суп картофельный с горохом	200	3,61	4,1	6,51	82,4	100,37	9,30
	Тефтели из филе птицы	50/50	7,3	8,9	11,6	249,1	220,1	34,55
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	3,9	23,3	143	842,04	6,00
	Винегрет овощной	80	1,05	7,14	5,6	90,65	848,07	11,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>22,16</b>	<b>24,59</b>	<b>105,11</b>	<b>819,15</b>		<b>85,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>42,26</b>	<b>41,66</b>	<b>185,13</b>	<b>1376,97</b>		<b>155,00</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>понедельник</b>		
	Каша вязкая молочная манная	200	4,8	6,4	29,4	224,8	202	21,80
	Булочка с маслом и сыром	105	9,3	16,8	22,1	227,8	n/n	34,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Какао напиток со сгущенным молоком	200	3,7	2,5	24,4	135,6	920	11,30
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>21,24</b>	<b>25,9</b>	<b>97,5</b>	<b>681</b>		<b>70,00</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со	200/10	1,73	5,76	7,64	90,3	100,32	14,50
	Котлета из курицы	50	4,8	5,6	3,7	107,9	220,14	29,07
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	0,8	5,4	7,1	80,4	908	6,50
	Соус красный основной	30	0,49	1,23	3,67	28,09	220,05	2,20
	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,5	2,5	25,4	851	2,88
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	11,60
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>13,82</b>	<b>20,04</b>	<b>88,11</b>	<b>601,09</b>		<b>85,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>35,06</b>	<b>45,94</b>	<b>185,61</b>	<b>1282,09</b>		<b>155,00</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>вторник</b>		
	Наггетсы куриные	60	7,8	9,4	16,7	167,16	997,04	50,97
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,6	5,8	34,94	214,74	842	9,00
	Икра свекольная	50	1,4	4,4	8,2	78,5	220,12	5,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,83
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,44</b>	<b>19,8</b>	<b>96,44</b>	<b>611,2</b>		<b>70,00</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100,34	9,20
	Печень тушенная в сметанном соусе	60	12	16	21	196,8	220,75	34,58
	Рис отварной	100	2,6	3,4	25,7	150,7	816,05	10,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,32	25,66	45,01	6,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
	Фрукты свежие	160	1,2	0,3	11,3	57		15,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>23,21</b>	<b>24,18</b>	<b>121,03</b>	<b>714,68</b>		<b>85,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>41,65</b>	<b>43,98</b>	<b>217,47</b>	<b>1325,88</b>		<b>155,00</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>среда</b>		
	Куриные оладьи с морковью и луком	60	10,63	10,04	12,7	219,7	315	46,18
	Каша пшеничная вязкая	150	4,05	4,6	20,3	156,8	807,02	10,8
	Винегрет овощной	50	0,6	4,5	3,9	56,6	848,07	6,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,9	53,4	300,06	3,62
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,96</b>	<b>19,53</b>	<b>71,4</b>	<b>579,3</b>		<b>70,00</b>
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,14	3,42	17,26	114,6	100,22	14,80
	Птица тушенная в соусе	50/50	12	10	6	216,4	220,02	33,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	3,9	23,3	143	842,04	6,00
	Икра свекольная	50	1,4	4,2	8,2	77,9	979,02	5,68
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	7,20
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>25,98</b>	<b>22,07</b>	<b>115,08</b>	<b>812,78</b>		<b>85,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>44,94</b>	<b>41,6</b>	<b>186,48</b>	<b>1392,08</b>		<b>155,00</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Неделя:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>четверг</b>		
	Рагу из филе птицы	50/150	14,2	15	44,7	305,4	443,01	52,37
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,64	51,32	45,06	12,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,4</b>	<b>18,47</b>	<b>87,82</b>	<b>521,72</b>		<b>70,00</b>
	Суп картофельный с макаронными	200	2,34	2,79	16,53	100,96	100,39	9,00
	Тефтели из филе птицы	50/50	7,3	8,9	11,6	249,1	220,1	34,18
	Каша гречневая вязкая	100	3,4	5,3	17,3	142,3	84,01	7,80

	Салат из свежесы вареной	40	0,6	2	3,4	33,9	851	4,17
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	98	300,11	11,60
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>19,24</b>	<b>19,54</b>	<b>112,33</b>	<b>795,26</b>		<b>85,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>38,64</b>	<b>38,01</b>	<b>200,15</b>	<b>1316,98</b>		<b>155,00</b>
<b>Завтрак</b>		<b>Понедельник:</b>	<b>2</b>		<b>День:</b>	<b>пятница</b>		
	Каша вязкая молочная рисовая	180	4,5	5	30,2	184,5	202	17,78
	Омлет натуральный	75	7,6	8,6	1,41	150,6	204	41,72
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,4	35,7	600,14	5,31
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,59
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>16,44</b>	<b>16,5</b>	<b>70,81</b>	<b>523,6</b>		<b>70,00</b>
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,79	5,76	11,15	104,76	100,3	12,80
	Плов куриный	50/150	14,8	13,6	36,7	339,5	220,71	39,49
	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,7	8	220,09	8,06
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	6,40
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>23,69</b>	<b>19,91</b>	<b>122,65</b>	<b>767,26</b>		<b>85,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>40,13</b>	<b>36,41</b>	<b>193,46</b>	<b>1290,86</b>		<b>155,00</b>
<b>Итого за период</b>		<b>404</b>	<b>415</b>		<b>1 973</b>	<b>13 290</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>40,412</b>	<b>41,474</b>		<b>197,26</b>	<b>1328,97</b>		

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобкин, М.В. Семенкина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крива, М.Н. Бойко).
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лашиной 2004г "Хлебпродивформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г
4. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой