





Итого за обед:		878	28,539	33,188	115,270	874	0,50	0,35	103,86	0,04	0,05	157,35	449,38	129,77	8,62	1345,62	186,11	14,98	139,99	
Итого за день:			49,992	52,429	189,402	1429	0,85	0,53	120,61	13,88	8,73	245,89	795,79	212,19	15,91	2124,33	361,54	88,51	456,33	
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Овощи в яичной заливке запеченные (капуста цветная, горошек консервир., томаты свежие)		290 (5)	200	12,062	15,438	2,892	199	0,09	0,42	8,68	0,23	2,43	63,12	205,72	20,70	2,90	225,42	20,87	31,05	60,34
2	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
3	Булочка "Лаконка" (масло растительное)	(25)	60	3,664	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	200/шт	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92
Итого за завтрак:		677	17,480	19,436	59,519	483	0,21	0,49	131,52	0,26	2,46	148,59	297,29	57,82	4,80	679,65	40,48	35,63	102,00	
<b>Обед</b>																				
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	90	0,950	7,908	7,282	104	0,05	0,03	5,17	0,00	0,00	16,95	34,63	15,16	0,59	242,18	44,82	2,63	21,32
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами (масло растительное)	124 (21)	250	1,416	3,412	6,531	62	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Фрикадельки рыбные с томатным соусом (горбуша) масло растительное 50/30*	397 (21)	160	12,224	6,875	4,618	129	0,12	0,12	3,65	12,09	7,57	31,73	145,62	25,12	0,93	276,81	124,18	28,76	257,86
6	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
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витгошка"	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
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
Итого за обед:		932	25,555	31,292	90,738	747	0,48	0,29	38,82	24,13	7,62	124,76	415,46	114,79	4,90	1079,94	342,43	44,36	354,02	
Итого за день:			43,035	50,728	150,257	1230	0,69	0,78	170,34	24,39	10,09	273,36	712,75	172,61	9,71	1759,58	382,91	79,99	456,03	
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Голубцы любительские 102/42	(25)	100	5,503	4,545	5,971	87	0,04	0,04	8,13	0,04	0,00	26,23	64,58	15,06	0,88	217,50	39,59	4,08	32,46
3	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
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 (с добавлением пшеничной муки 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



6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
<b>Итого за завтрак:</b>			630	10,978	11,322	63,149	398	0,31	0,20	69,63	0,04	0,00	104,86	230,60	90,63	3,77	1472,75	90,90	8,14	210,51
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами (без сметаны, масло растительное)	134 (12)	250	1,625	6,542	12,251	114	0,08	0,06	10,43	0,02	0,00	27,53	54,80	26,70	1,00	440,94	57,43	2,40	35,30
3	Гуляш из говядины 60/60 *	437 (21)	120	14,580	16,566	3,702	222	0,05	0,12	1,17	0,02	0,00	19,95	167,74	22,25	2,49	305,70	90,38	1,55	58,02
4	Каша гречневая рассычатая * (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 сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
<b>Итого за обед:</b>			840	26,737	33,488	90,470	770	0,48	0,33	16,60	0,04	0,00	92,73	490,81	202,07	9,27	1223,11	231,92	13,00	124,81
<b>Итого за день:</b>				37,715	44,810	153,620	1169	0,79	0,54	86,23	0,07	0,00	197,58	721,41	292,70	13,04	2695,86	322,81	21,14	335,32
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлеты рыбные любительские /греска/ (вода, масло растительное)	390 (21)	100	9,954	4,096	1,880	84	0,06	0,09	1,03	4,10	0,90	36,64	156,95	27,22	0,77	249,89	187,11	17,38	431,34
2	Каша перловая с овощами (масло растительное)	(25)	150	3,766	5,423	29,430	182	0,05	0,03	0,45	0,00	0,00	29,63	146,45	20,21	0,93	90,72	105,56	17,64	7,43
3	Булочка домашняя	769 (21)	60	3,633	6,816	33,688	211	0,03	0,01	0,00	0,03	0,03	9,50	35,22	6,27	0,51	46,11	14,57	4,50	12,01
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (груша)	(12)	140шт.	0,473	0,395	13,786	61	0,03	0,04	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	217,00	1,23	0,13	12,32
<b>Итого за завтрак:</b>			660	17,986	16,729	87,527	573	0,17	0,17	8,52	4,13	0,93	106,99	368,20	74,32	6,17	603,71	308,47	39,65	463,10
<b>Обед</b>																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Суп из овощей с фасолью (масло растительное)	144 (21)	250	2,603	3,978	11,107	91	0,07	0,05	9,87	0,02	0,00	37,65	70,64	22,89	1,03	362,96	56,69	3,08	23,26
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Плов из свинины 50/150 *	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
5	Напиток клюквенно-брусничный *	(25)	200	0,119	0,072	14,317	58	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	4,69	2,94	2,39	0,15	19,58	0,01	0,01	0,97
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
<b>Итого за обед:</b>			790	22,976	37,563	85,272	771	0,69	0,28	133,35	0,04	0,00	91,11	393,51	105,30	5,44	979,04	206,63	17,66	112,59
<b>Итого за день:</b>				40,962	54,292	172,799	1344	0,86	0,45	141,88	4,17	0,93	198,10	761,71	179,63	11,62	1582,75	515,09	57,31	575,70
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				



1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	70	1,780	2,994	8,132	67	0,06	0,07	33,54	0,00	0,00	26,54	41,12	23,72	1,00	306,97	39,64	1,15	19,02
2	Грудки куриные отварные (охл)	(25)	100	21,317	2,606	0,000	109	0,08	0,00	1,01	0,03	0,00	25,24	177,35	21,40	1,50	387,17	110,73	24,95	142,07
3	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 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
5	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
<b>Итого за завтрак:</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем , сельдереем, томатами свежими ( масло растительное)	110 (21)	250	1,443	3,738	11,311	85	0,04	0,04	8,46	0,02	0,00	36,23	46,72	23,33	1,09	316,95	70,37	1,57	24,91
3	Жаркое по-домашнему из говядины 50/150	436 (21)	200	13,859	15,010	18,582	265	0,15	0,17	10,74	0,02	0,00	28,02	200,51	42,66	3,02	823,27	80,86	1,70	81,28
4	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
5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 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
<b>Итого за обед:</b>																				
<b>Итого за день:</b>																				
<b>Итого за неделю:</b>																				
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	50	0,549	0,047	2,342	12	0,04	0,04	100,00	0,00	0,00	4,00	8,00	3,50	0,25	81,50	1,50	0,05	3,50
2	Биточки ,котлеты из кальмаров и трески (масло раст.)	353 (12)	90	9,809	8,910	4,966	139	0,08	0,06	0,32	1,75	0,55	27,00	161,63	38,84	1,26	95,24	49,73	11,27	184,60
3	Рис прилушенный ( 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
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 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
6	Фрукты свежие (груша)	(12)	120шт.	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
<b>Итого за завтрак:</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	80	0,858	7,572	5,512	94	0,01	0,02	2,88	0,00	0,00	32,28	28,90	14,31	0,95	172,32	100,63	2,87	16,82
2	Суп из овощей 1/250 (м.р)	136 (21)	270	1,599	3,546	10,421	80	0,07	0,05	9,21	0,02	0,00	26,26	49,33	20,58	0,77	349,49	60,58	1,27	26,07
3	Котлеты, биточки, шинцели рубленые из говядины с луком ( масло растительное)	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	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
5	Соус "Витаминный"(масло растительное)	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
6	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
	<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>22,212</b>	<b>34,242</b>	<b>94,995</b>	<b>777</b>	<b>0,33</b>	<b>0,22</b>	<b>22,38</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>138,55</b>	<b>392,60</b>	<b>113,63</b>	<b>6,56</b>	<b>1020,59</b>	<b>299,72</b>	<b>12,45</b>	<b>110,86</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>37,613</b>	<b>50,001</b>	<b>167,522</b>	<b>1271</b>	<b>0,68</b>	<b>0,39</b>	<b>128,74</b>	<b>1,78</b>	<b>0,55</b>	<b>213,74</b>	<b>691,51</b>	<b>208,57</b>	<b>12,71</b>	<b>1479,44</b>	<b>432,37</b>	<b>34,17</b>	<b>339,73</b>	
	<b>2 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Тертые рыбные 90/60 масло растительное	332 (12)	150	10,875	10,715	11,880	187	0,12	0,08	1,91	10,39	6,45	22,83	127,27	24,34	0,73	243,98	79,31	25,96	228,72	
2	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67	
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
5	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	180шт	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>720</b>	<b>15,833</b>	<b>15,339</b>	<b>67,375</b>	<b>471</b>	<b>0,41</b>	<b>0,24</b>	<b>121,95</b>	<b>10,39</b>	<b>6,45</b>	<b>129,74</b>	<b>300,39</b>	<b>96,21</b>	<b>3,96</b>	<b>1362,83</b>	<b>131,47</b>	<b>28,27</b>	<b>297,32</b>	
	<b>Обед</b>																				
1	Закуска "Осенняя" из овощей (баклажан, кабачок, морковь, капуста) масло растительное	(25)	80	1,006	4,660	5,013	66	0,03	0,03	7,10	0,00	0,00	25,97	29,00	15,06	0,54	219,51	49,93	1,66	16,76	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой (масло растительное)	132 (21)	250	1,817	3,794	14,728	100	0,08	0,05	6,74	0,02	0,00	20,12	63,55	22,88	0,88	403,09	56,64	2,97	27,93	
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49	
4	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	
5	Гуляш из куринной грудки в блочно-томатном соусе 50/75 В (масло растительное)	(0)	125	13,163	6,101	12,746	159	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	116,00	18,66	1,60	335,76	5,38	15,93	86,43	
6	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43	
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 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	
8	Сок фруктовый, ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>856</b>	<b>27,250</b>	<b>25,753</b>	<b>97,205</b>	<b>730</b>	<b>0,43</b>	<b>0,17</b>	<b>39,69</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>134,58</b>	<b>393,46</b>	<b>124,88</b>	<b>5,84</b>	<b>1198,22</b>	<b>274,16</b>	<b>24,00</b>	<b>166,53</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>43,083</b>	<b>41,091</b>	<b>164,580</b>	<b>1200</b>	<b>0,83</b>	<b>0,41</b>	<b>161,64</b>	<b>10,43</b>	<b>6,45</b>	<b>264,32</b>	<b>693,85</b>	<b>221,10</b>	<b>9,80</b>	<b>2561,04</b>	<b>405,62</b>	<b>52,27</b>	<b>463,85</b>	
	<b>3 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				



1	Котлета из груди: цыплят ( вода,масло растительное)	(0)	90	9,814	9,462	8,470	158	0,07	0,02	0,39	0,02	0,06	29,11	105,14	17,54	1,32	162,21	25,84	13,31	59,79
2	Рагу из овощей ( масло растительное)	215 (12)	150	2,234	6,138	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
3	Булочка "Веснушка" ( масло растительное)	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
4	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
5	Фрукты свежие ( яблоко)	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>667</b>	<b>17,410</b>	<b>20,795</b>	<b>80,802</b>	<b>580</b>	<b>0,27</b>	<b>0,13</b>	<b>27,76</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>103,53</b>	<b>254,89</b>	<b>78,88</b>	<b>7,03</b>	<b>1043,76</b>	<b>63,91</b>	<b>21,08</b>	<b>121,14</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем ( масло раст.)	124 (21)	250	1,452	3,922	7,811	72	0,05	0,04	12,22	0,02	0,00	34,01	40,23	18,31	0,69	305,93	56,11	1,38	21,79
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	Г овядьина тушеная ( 60/60) Д9	384 (5)	120	15,452	17,905	3,966	239	0,06	0,13	1,74	0,00	0,00	18,42	177,09	25,85	2,66	348,33	70,71	1,74	61,90
5	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
6	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витолка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
7	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
	<b>Итого за обед:</b>		<b>841</b>	<b>27,611</b>	<b>32,225</b>	<b>87,333</b>	<b>750</b>	<b>0,46</b>	<b>0,33</b>	<b>35,96</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>97,94</b>	<b>483,79</b>	<b>201,97</b>	<b>9,76</b>	<b>1212,64</b>	<b>210,98</b>	<b>12,49</b>	<b>124,16</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>45,021</b>	<b>53,020</b>	<b>168,135</b>	<b>1330</b>	<b>0,73</b>	<b>0,47</b>	<b>63,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>201,47</b>	<b>738,68</b>	<b>280,85</b>	<b>16,80</b>	<b>2256,39</b>	<b>274,89</b>	<b>33,57</b>	<b>245,30</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Овощи в яичной заливке запеченные ( капуста цветная, горошек консервир., томаты свежие) м/р	290 (5)	190	11,459	14,666	2,747	189	0,09	0,40	8,24	0,22	2,31	59,96	195,44	19,66	2,75	214,15	19,83	29,50	57,32
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 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
4	Фрукты свежие ( банан)	(21)	170шт.	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>15,332</b>	<b>17,019</b>	<b>58,756</b>	<b>450</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>25,28</b>	<b>0,22</b>	<b>2,31</b>	<b>83,97</b>	<b>283,06</b>	<b>106,00</b>	<b>5,14</b>	<b>858,11</b>	<b>22,41</b>	<b>31,73</b>	<b>64,32</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем (масло растительное)	110 (21)	250	1,418	3,726	11,167	84	0,04	0,04	8,01	0,02	0,00	35,27	43,63	20,83	1,00	295,05	70,35	1,54	23,45
3	Г овядьина отварная ( для первого блюда)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
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	Котлеты, биточки, шинцели рубленые из говядины с луком (масло растительное)	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
6	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
7	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошкар"	(25)	200	0,367	0,051	22,786	93	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,90	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
<b>Итого за обед:</b>			<b>833</b>	<b>24,267</b>	<b>30,556</b>	<b>90,064</b>	<b>732</b>	<b>0,39</b>	<b>0,31</b>	<b>32,88</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>145,41</b>	<b>442,12</b>	<b>127,85</b>	<b>7,55</b>	<b>1715,3</b>	<b>230,89</b>	<b>9,94</b>	<b>139,35</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>39,599</b>	<b>47,575</b>	<b>148,820</b>	<b>1182</b>	<b>0,61</b>	<b>0,81</b>	<b>58,16</b>	<b>0,27</b>	<b>2,31</b>	<b>229,38</b>	<b>725,18</b>	<b>233,85</b>	<b>12,69</b>	<b>2573,4</b>	<b>253,30</b>	<b>41,67</b>	<b>203,67</b>
<b>5 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	50	0,549	0,047	2,342	12	0,04	0,04	100,00	0,00	0,00	4,00	8,00	3,50	0,25	81,50	1,50	0,05	3,50
2	Оладьи из пчени с яблоками (масло растительное)	488 (21)	90	9,228	13,848	5,232	182	0,15	1,10	9,29	3059,75	0,00	22,86	189,60	18,40	4,04	199,21	100,83	25,35	144,53
3	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
4	Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>600</b>	<b>17,901</b>	<b>23,667</b>	<b>74,789</b>	<b>584</b>	<b>0,37</b>	<b>1,20</b>	<b>111,31</b>	<b>3059,75</b>	<b>0,00</b>	<b>66,63</b>	<b>359,31</b>	<b>76,84</b>	<b>7,28</b>	<b>563,84</b>	<b>208,06</b>	<b>31,40</b>	<b>171,61</b>
<b>Обед</b>																				
1	Икра свекольная	78 (21)	80	1,217	5,362	8,018	85	0,02	0,02	4,59	0,00	0,00	29,49	36,02	17,40	1,05	229,52	52,49	2,19	17,33
2	Суп картофельный с вермишелью (масло растит.)	140 (21)	250	2,281	2,463	18,086	104	0,09	0,05	6,64	0,02	0,00	18,98	64,52	24,54	0,90	404,75	56,61	0,91	30,50
3	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
4	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
5	Гуляш из куриной грудки **(охл) с черносливом	(25)	160	19,484	11,037	16,819	245	0,09	0,02	2,34	0,03	0,00	41,49	181,69	40,82	2,06	535,64	91,41	24,78	134,11
6	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
7	Напиток "Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
<b>Итого за обед:</b>			<b>918</b>	<b>32,781</b>	<b>30,962</b>	<b>110,475</b>	<b>852</b>	<b>0,47</b>	<b>0,17</b>	<b>17,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>130,27</b>	<b>463,85</b>	<b>137,02</b>	<b>6,58</b>	<b>1405,1</b>	<b>335,37</b>	<b>40,50</b>	<b>231,56</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>50,681</b>	<b>54,629</b>	<b>185,264</b>	<b>1435</b>	<b>0,83</b>	<b>1,37</b>	<b>129,14</b>	<b>3059,79</b>	<b>0,00</b>	<b>196,90</b>	<b>823,17</b>	<b>213,86</b>	<b>13,86</b>	<b>1868,9</b>	<b>543,43</b>	<b>71,90</b>	<b>403,18</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>215,997</b>	<b>246,317</b>	<b>834,322</b>	<b>6418</b>	<b>3,70</b>	<b>3,44</b>	<b>541,40</b>	<b>3072,36</b>	<b>9,39</b>	<b>1105,80</b>	<b>3672,40</b>	<b>1158,23</b>	<b>65,85</b>	<b>10839,10839,</b>	<b>1909,629</b>	<b>233,582</b>	<b>1655,73</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>43,45</b>	<b>48,20</b>	<b>161,57</b>	<b>1254</b>	<b>0,74</b>	<b>0,61</b>	<b>120,12</b>	<b>311,49</b>	<b>2,91</b>	<b>219,63</b>	<b>730,66</b>	<b>218,87</b>	<b>12,64</b>	<b>2117,</b>	<b>388,66</b>	<b>51,56</b>	<b>377,44</b>		



Всего: 12539 : 10 = 1254 ккал
Всего: 434,488 : 10 = 43,449 грамм Белка
Всего: 482,036 : 10 = 48,204 грамм жира
Всего: 1615,732 : 10 = 161,573 грамм углеводов
Всего: 7,41 : 10 = 0,74 мг витамина В1
Всего: 6,13 : 10 = 0,61 мг витамина В2
Всего: 1201,24 : 10 = 120,12 мг витамина С
Всего: 3114,93 : 10 = 311,49 витамина А (рет.экв.)
Всего: 29,14 : 10 = 2,91 мкг витамина D
Всего: 2196,30 : 10 = 219,63 мг кальция
Всего: 7306,61 : 10 = 730,66 мг фосфора
Всего: 2188,67 : 10 = 218,87 мг магния
Всего: 126,41 : 10 = 12,64 мг железа
Всего: 21175,63 : 10 = 2117,56 мг калия
Всего: 3886,64 : 10 = 388,66 мкг йода
Всего: 515,56 : 10 = 51,56 мкг селена
Всего: 3774,42 : 10 = 377,44 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог




Примечание:

- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №