





<b>Завтрак</b>																				
1	Яйцо вареное	337 (21)	50	5,044	4,756	0,304	64	0,03	0,18	0,12	0,10	1,10	24,20	83,52	5,22	1,09	58,10	8,67	13,33	23,85
2	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
3	Голубцы любительские 102/42 (масло растительное)	(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
4	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	180	2,859	4,909	25,525	158	0,16	0,10	14,40	0,00	0,00	20,50	91,86	36,29	1,45	848,70	58,78	1,82	50,01
5	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
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
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>740</b>	<b>16,802</b>	<b>16,953</b>	<b>68,444</b>	<b>494</b>	<b>0,38</b>	<b>0,41</b>	<b>78,35</b>	<b>0,14</b>	<b>1,10</b>	<b>134,57</b>	<b>338,13</b>	<b>108,80</b>	<b>5,45</b>	<b>1772,80</b>	<b>110,14</b>	<b>21,92</b>	<b>237,46</b>
<b>Итого за день:</b>																				
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлеты рыбные любительские (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)	180	4,519	6,507	35,316	218	0,06	0,03	0,54	0,00	0,00	35,55	175,74	24,25	1,12	108,86	126,67	21,17	8,92
3	Булочка домашняя (масло растительное, вода)	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	Арбуз порциями	(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>750</b>	<b>19,280</b>	<b>17,607</b>	<b>90,889</b>	<b>599</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>15,61</b>	<b>4,13</b>	<b>0,93</b>	<b>114,31</b>	<b>389,09</b>	<b>509,56</b>	<b>5,14</b>	<b>404,86</b>	<b>328,34</b>	<b>43,05</b>	<b>452,27</b>
<b>Итого за день:</b>																				
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Закуска овощная по "Болгарски"	(0)	100	2,543	4,277	11,617	95	0,09	0,11	47,91	0,00	0,00	37,92	58,74	33,89	1,43	438,53	56,63	1,64	27,17
2	Котлета из куриной грудки с маслом растительным	(25)	100	14,492	4,233	10,759	139	0,09	0,01	0,60	0,02	0,00	34,05	148,59	24,70	1,79	243,42	14,12	16,19	85,53
3	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	180	5,339	5,075	37,480	217	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	23,35	97,79	28,76	0,93	116,89	107,89	1,43	14,92
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 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	Косточковые плоды (слива)	627 (21)	130	0,879	0,367	11,931	55	0,08	0,05	13,00	0,00	0,00	26,00	26,00	11,70	0,65	278,20	2,60	0,00	3,90
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>750</b>	<b>24,971</b>	<b>16,304</b>	<b>91,392</b>	<b>612</b>	<b>0,39</b>	<b>0,20</b>	<b>61,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>131,73</b>	<b>371,14</b>	<b>113,98</b>	<b>6,17</b>	<b>1129,41</b>	<b>182,12</b>	<b>21,48</b>	<b>136,82</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>24,971</b>	<b>16,304</b>	<b>91,392</b>	<b>612</b>	<b>0,39</b>	<b>0,20</b>	<b>61,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>131,73</b>	<b>371,14</b>	<b>113,98</b>	<b>6,17</b>	<b>1129,41</b>	<b>182,12</b>	<b>21,48</b>	<b>136,82</b>



Итого за неделю:													102,357	91,745	389,371	2793	1,59	1,54	288,09	19,92	14,14	614,86	1778,93	877,08	29,08	4735,17	859,80	206,63	1274,25												
<b>2 неделя</b>																																									
<b>1 день</b>																																									
<b>Завтрак</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	Блюшки котлеты из кальмаров и трески (масло растит.)	353 (12)	100	10,899	9,900	5,518	155	0,09	0,06	0,35	1,95	0,61	30,00	179,59	43,16	1,40	105,83	55,26	12,52	205,12																					
3	Рис прилушенный* (масло растительное)	512 (21)	180	3,503	4,934	40,558	221	0,19	0,02	0,00	0,00	0,00	13,18	84,07	27,92	0,62	52,49	95,37	9,67	29,88																					
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)	130шт.	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44																					
<b>Итого за завтрак:</b>													710	17,218	17,610	81,292	553	0,40	0,19	126,89	1,95	0,61	83,08	334,08	105,81	6,67	509,98	154,46	24,60	255,94											
<b>Итого за день:</b>													17,218	17,610	81,292	553	0,40	0,19	126,89	1,95	0,61	83,08	334,08	105,81	6,67	509,98	154,46	24,60	255,94												
<b>2 день</b>																																									
<b>Завтрак</b>																																									
1	Тертелли 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)	180	2,859	4,909	25,525	158	0,16	0,10	14,40	0,00	0,00	20,50	91,86	36,29	1,45	848,70	58,78	1,82	50,01																					
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 (мандарин)	(0)	90шт.	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>													660	15,549	15,988	63,628	461	0,41	0,23	50,55	10,39	6,45	103,45	289,60	88,76	3,75	1289,18	138,33	27,86	397,80											
<b>Итого за день:</b>													15,549	15,988	63,628	461	0,41	0,23	50,55	10,39	6,45	103,45	289,60	88,76	3,75	1289,18	138,33	27,86	397,80												
<b>3 день</b>																																									
<b>Завтрак</b>																																									
1	Котлета из грудки цыплят (вода,масло растительное)	(0)	100	10,905	10,514	9,412	176	0,08	0,02	0,43	0,02	0,07	32,35	116,83	19,48	1,47	180,23	28,72	14,78	66,44																					
2	Рагу из овощей (масло растительное)	215 (12)	180	2,681	7,366	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,01																					
3	Булочка "Веснушка" 1/50 м.р.	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	12,01																					
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	0,61																					
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	120 шт.	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,44																					
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>													697	18,913	23,070	83,564	618	0,29	0,15	29,11	0,04	0,09	111,34	277,78	85,50	7,15	1114,86	70,85	22,98	133,99											
<b>Итого за день:</b>													18,913	23,070	83,564	618	0,29	0,15	29,11	0,04	0,09	111,34	277,78	85,50	7,15	1114,86	70,85	22,98	133,99												







Всего: 3375,88 : 10 = 337,59 мг фосфора

Всего: 1353,03 : 10 = 135,30 мг магния

Всего: 59,60 : 10 = 5,96 мг железа

Всего: 9161,79 : 10 = 916,18 мг калия

Всего: 1479,37 : 10 = 147,94 мкг йода

Всего: 349,75 : 10 = 34,97 мкг селена

Всего: 2434,85 : 10 = 243,48 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:



5 - Диетический сборник. Изд. 1989г.

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №