

Итого за завтрак:												
Итого за день:												
3 день												
Завтрак												
1	Перец сладкий порциями	(1)	25	0,275	0,023	1,171	6	0,02	0,02	50,00	0,00	0,00
2	Голубцы любительские 102/42 (филе грудки чыпленка, свинина)	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00
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
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
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
6	Булочка "Веснушка" м.р.	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02
7	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:												
			729	15,071	19,000	88,607	586	0,38	0,22	79,29	0,08	0,02
Итого за день:												
4 день												
Завтрак												
1	Котлеты рыбные любительские /треска/ (вода, масло растительное)	390 (21)	90	8,959	3,686	1,692	76	0,05	0,08	0,93	3,69	0,81
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
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	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	Плошка новомосковская * м.р (без молока)	1 (25)	50	3,282	2,968	26,981	148	0,03	0,01	0,00	0,03	0,03
6	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	210	1,597	0,395	16,864	77	0,08	0,06	126,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:												
			740	19,322	14,824	94,572	589	0,27	0,19	127,42	3,72	0,84
Итого за день:												
5 день												
Завтрак												
1	Грудки куриные отварные	(25)	90	19,186	2,345	0,000	98	0,07	0,00	0,91	0,03	0,00
2	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
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	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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00

Итого за завтрак:			590	25,725	8,968	61,144	428	0,22	0,06	1,95	0,03	0,00	70,18	293,23	68,06	5,91	804,02	192,39	26,16	153,35
Итого за День:				25,725	8,968	61,144	428	0,22	0,06	1,95	0,03	0,00	70,18	293,23	68,06	5,91	804,02	192,39	26,16	153,35
Итого за неделю:				96,171	81,593	393,910	2695	1,57	2,17	366,63	2970,8	3,03	572,25	1699,27	489,97	35,44	4457,6	842,85	143,47	974,29
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Салат из свежых с маслом растительным	(25)	70	0,751	6,626	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51	14,72
2	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	170	13,739	13,008	24,624	271	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	2,05	0,60	0,08	0,23	109,11	0,00	0,00
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
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
Итого за завтрак:			510	16,506	22,614	53,188	482	0,07	0,04	4,05	0,00	0,00	51,92	72,87	31,76	2,45	264,13	208,58	5,00	20,43
Итого за День:				16,506	22,614	53,188	482	0,07	0,04	4,05	0,00	0,00	51,92	72,87	31,76	2,45	264,13	208,58	5,00	20,43
2 день																				
Завтрак																				
1	Рудки куринные отварные	(25)	90	19,186	2,345	0,000	98	0,07	0,00	0,91	0,03	0,00	22,71	159,61	19,26	1,35	348,45	99,66	22,45	127,86
2	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
3	Морковь припущенная	7,14 а (34)	20	0,222	0,399	1,293	10	0,01	0,01	0,43	0,00	0,00	5,12	10,31	7,12	0,13	35,75	1,03	0,14	10,49
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	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	Пирожки печеные с повидлом м/р	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30
Итого за завтрак:			557	28,030	11,745	80,326	539	0,22	0,06	4,23	0,05	0,08	69,98	319,33	71,24	4,24	574,78	202,72	28,79	164,01
Итого за День:				28,030	11,745	80,326	539	0,22	0,06	4,23	0,05	0,08	69,98	319,33	71,24	4,24	574,78	202,72	28,79	164,01
3 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	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
2	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
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	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	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	85	0,575	0,160	6,095	28	0,05	0,03	32,30	0,00	0,00	29,75	14,45	9,35	0,09	131,75	0,22	0,08	112,45
Итого за завтрак:			565	17,047	20,302	71,342	536	0,34	0,15	32,70	0,00	0,00	90,82	279,87	72,79	4,47	439,62	117,71	12,70	184,06
Итого за День:				17,047	20,302	71,342	536	0,34	0,15	32,70	0,00	0,00	90,82	279,87	72,79	4,47	439,62	117,71	12,70	184,06

4 день																					
Завтрак																					
1	Котлеты или биточки рыбные	324 (12)	90	10,551	9,315	4,706	145	0,10	0,08	0,21	10,69	6,65	20,09	132,45	23,83	0,98	165,30	89,47	24,92	225,07	
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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,569	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	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68	
Итого за завтрак:			590	15,024	16,069	56,412	430	0,31	0,21	17,75	10,69	6,65	68,48	266,63	82,21	6,08	1095,4	140,30	28,76	281,73	
Итого за день:				15,024	16,069	56,412	430	0,31	0,21	17,75	10,69	6,65	68,48	266,63	82,21	6,08	1095,4	140,30	28,76	281,73	
5 день																					
Завтрак																					
1	Оладьи из пшена и свинины с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44	
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 130/40 (масло растит)	516 (21)	170	4,658	5,740	30,219	191	0,09	0,06	19,06	0,00	0,00	30,69	89,64	32,81	1,20	252,80	99,14	1,81	21,44	
3	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	
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,569	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	Ватрушка с вишней и брусничкой м.р.	695 (12)	50	2,471	1,405	21,956	110	0,02	0,02	0,97	0,02	0,05	11,55	27,50	6,44	0,48	53,98	14,51	2,28	6,89	
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	120	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	8,45	
Итого за завтрак:			677	19,236	19,939	92,582	627	0,38	1,12	43,31	2745,3	0,05	98,83	362,11	86,23	9,58	917,73	216,01	27,77	174,14	
Итого за день:				19,236	19,939	92,582	627	0,38	1,12	43,31	2745,3	0,05	98,83	362,11	86,23	9,58	917,73	216,01	27,77	174,14	
Итого за неделю:				95,843	90,669	353,850	2615	1,32	1,57	102,04	2756,1	6,78	380,02	1300,81	344,23	26,82	3291,6	885,33	103,02	824,36	
Среднее значение за период:				19,20	17,23	74,78	531	0,29	0,37	46,87	572,69	0,98	95,23	300,01	83,42	6,23	775,93	172,82	24,65	179,86	
Всего: 5309 : 10 = 531 ккал																					
Всего: 192,014 : 10 = 19,201 грамм Белка																					
Всего: 172,262 : 10 = 17,226 грамм жира																					
Всего: 747,761 : 10 = 74,776 грамм углеводов																					
Всего: 2,88 : 10 = 0,29 мг витамина В1																					
Всего: 3,74 : 10 = 0,37 мг витамина В2																					
Всего: 468,68 : 10 = 46,87 мг витамина С																					
Всего: 5726,93 : 10 = 572,69 витамина А (рет.экв.)																					
Всего: 9,81 : 10 = 0,98 мкг витамина D																					

Всего: 952,27 : 10 = 95,23 мг кальция
Всего: 3000,08 : 10 = 300,01 мг фосфора
Всего: 834,21 : 10 = 83,42 мг магния
Всего: 62,26 : 10 = 6,23 мг железа
Всего: 7759,30 : 10 = 775,93 мг калия
Всего: 1728,18 : 10 = 172,82 мг йода
Всего: 246,50 : 10 = 24,65 мкг селена
Всего: 1798,64 : 10 = 179,86 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 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 - Технико-технологическая карта №
- 34 - Приложение 6 к МР 2.4 0162-19