



2 День																					
Обед																					
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	Суп из овощей	135 (21)	250	1.508	2.874	9.697		71	0.06	0.05	8.53	10.22	0.05	25.21	46.72	19.06	0.72	324.52	55.47	0.26	22.54
3	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
4	Сметана	(1)	5	0.103	0.620	0.157		7	0.00	0.00	0.01	3.00	0.00	3.87	2.65	0.39	0.01	4.81	0.39	0.02	0.74
5	Оладьи из горбуши	(25)	90	12.372	17.181	2.927		216	0.12	0.14	1.51	12.17	7.76	33.26	155.67	29.84	0.88	268.34	97.58	32.72	280.91
6	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3.094	5.011	34.761		197	0.16	0.02	0.45	10.80	0.05	17.89	78.38	26.00	0.63	65.31	105.55	7.56	28.53
7	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0.100	0.017	22.231		89	0.00	0.00	4.72	0.02	0.00	5.14	3.38	1.51	0.11	20.63	0.10	0.05	1.41
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1.396	0.259	14.703		67	0.12	0.02	0.00	0.00	0.00	32.00	64.00	19.20	1.00	76.00	0.00	0.00	0.00
9	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2.133	0.353	17.858		83	0.14	0.04	0.00	0.00	0.00	84.80	87.60	25.60	1.16	107.60	8.80	4.80	0.00
<b>Итого за обед:</b>			850	24.810	29.605	104,514		784	0,65	0,33	30,22	36,20	7,86	217,33	494,24	138,48	5,65	1106,2	322,64	45,64	359,25
<b>Полдник</b>																					
1	Пирог "Маргарита"	(0)	140	15.562	16.349	27.400		319	0.06	0.20	2.98	4.31	0.62	511.28	336.30	38.51	1.04	166.03	15.30	10.29	15.54
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1.152	1.034	10.770		57	0.01	0.06	0.26	24.60	0.00	53.06	39.59	5.66	0.10	58.10	3.96	0.88	8.80
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	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 полдник:</b>			470	17,153	17,750	50,971		432	0,09	0,29	9,74	28,91	0,62	589,04	396,69	59,76	4,14	425,63	20,40	11,29	35,78
<b>Итого за День:</b>				41,963	47,355	155,485		1216	0,74	0,62	39,96	65,11	8,48	806,37	890,93	198,24	9,79	1531,9	343,04	56,93	395,03
<b>3 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1.906	2.190	1.783		34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.66	0.17	0.04	0.01	0.01	7.37	0.67	1.19
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1.848	3.321	14.785		96	0.08	0.06	6.74	12.02	0.06	21.18	64.78	22.88	0.89	404.17	55.91	1.89	26.05
3	Сметана	(1)	5	0.103	0.620	0.157		7	0.00	0.00	0.01	3.00	0.00	3.87	2.65	0.39	0.01	4.81	0.39	0.02	0.74
4	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
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6.969	5.040	34.484		211	0.21	0.12	0.00	12.60	0.06	18.16	182.02	120.87	4.09	219.82	53.99	3.46	14.16
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0.349	0.017	18.948		77	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	19.80	13.40	5.22	1.07	0.00	0.00	0.00	0.00
7	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
8	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3.037	2.555	23.667		130	0.03	0.02	0.04	0.08	0.07	17.28	35.02	5.87	0.41	46.93	19.49	2.82	8.22
<b>Итого за обед:</b>			865	29,840	30,504	108,552		828	0,46	0,33	8,12	27,71	0,18	124,90	513,78	191,93	9,71	1038,4	227,54	10,41	108,38
<b>Полдник</b>																					
1	Горячий шоколад	412 (25)	200	7.885	7.952	32.830		234	0.63	1.05	22.99	302.24	4.50	242.26	191.87	24.71	0.25	277.12	11.59	3.09	33.24
2	Блины	674 (12)	75	4.990	6.065	26.888		182	0.07	0.16	0.89	10.78	0.44	97.79	111.35	15.64	0.64	164.72	41.42	4.85	11.12

3	Соус вишневый	(0)	30	0,079	0,004	6,537	26	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	4,26	3,35	2,78	0,16	27,37	0,22	0,00	0,32
4	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	<b>Итого за ПОЛДНИК:</b>		405	13,630	14,210	73,424	476	0,77	1,24	62,62	313,01	4,94	379,32	323,57	54,14	1,15	624,21	53,49	8,03	176,99
	<b>Итого за День:</b>			43,470	44,714	181,976	1304	1,23	1,58	70,74	340,72	5,12	504,22	837,34	246,06	10,86	1662,6	281,03	18,44	285,37
	<b>4 День</b>																			
	<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 картофельный с вермишелью, томатами свежими	140 (21)	250	2,467	2,238	18,912	106	0,08	0,06	7,64	7,22	0,03	20,84	67,52	26,28	0,98	429,47	56,22	2,06	29,11
3	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
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	Плов мясной 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
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/л	(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
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		807	22,500	30,985	112,278	818	0,95	0,32	153,62	7,24	0,03	211,05	477,81	154,66	6,58	1089,8	195,39	17,03	102,84
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма 150	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Плюшка новомосковская *	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1130	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
	<b>Итого за ПОЛДНИК:</b>		560	24,775	17,458	79,331	574	0,15	0,39	13,72	38,30	0,39	275,83	381,26	76,08	5,68	678,95	90,55	36,17	66,32
	<b>Итого за День:</b>			47,275	48,443	191,609	1392	1,10	0,71	167,33	45,54	0,42	486,88	859,07	230,75	12,26	1768,8	285,94	53,20	169,16
	<b>5 День</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	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
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	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Говядина в кисло-сладком соусе 55/55	442 (21)	110	14,484	16,752	8,935	244	0,06	0,12	2,02	0,00	0,00	21,34	178,60	27,94	2,85	327,09	83,43	1,51	56,02
6	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
7	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
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00

9	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	90	5 136	7 409	43 295	260	0 05	0 08	0 07	24 88	0 38	30 97	65 43	8 91	0 79	78 38	4 31	5 00	17 19
	<b>Итого за обед:</b>		903	25 412	32 673	111 711	843	0 40	0 42	109 32	55 50	0 49	161 24	442 77	116 26	7 49	1612 4	153 18	7 51	140 90
	<b>Полдник</b>																			
1	Раженка	698 (21)	200	4 732	7 520	8 030	119	0 04	0 00	0 60	60 00	0 00	248 00	0 00	28 00	184 00	0 00	0 00	0 00	0 00
2	Мучное-кондитерское изделие без крема	(0)	50	3 228	3 158	23 121	134	0 05	0 00	0 00	60 00	0 00	0 50	0 30	5 00	0 40	0 00	0 00	0 00	0 00
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	1/190	2 408	0 000	40 687	172	0 10	0 10	19 00	0 00	0 00	15 20	53 20	79 80	1 14	661 20	1 90	0 00	1 90
	<b>Итого за полдник:</b>		440	10 368	10 678	71 839	425	0 18	0 10	19 60	120 00	0 00	263 70	53 50	112 80	185 54	661 20	1 90	0 00	1 90
	<b>Итого за День:</b>			35 780	43 351	183 550	1267	0 58	0 52	128 92	175 50	0 49	424 94	496 27	229 06	193 03	2273 6	1 90	0 00	1 90
	<b>Итого за неделю:</b>			214 892	232 499	869 350	6429	4 59	4 36	461 72	839 45	16 13	2710 8	3840 54	1085 7	237 60	9231 9	1317 6	171 76	1174 1
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свежлы с сыром	50 (28)	80	3 344	14 316	4 348	160	0 01	0 06	2 36	0 03	0 13	141 08	94 01	17 62	0 80	147 83	33 62	5 70	16 35
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2 634	3 492	11 164	87	0 08	0 05	9 87	12 02	0 06	38 70	71 87	22 89	1 04	364 04	55 96	2 00	21 38
3	Сметана	(1)	10	0 207	1 241	0 313	13	0 00	0 01	0 02	6 00	0 00	7 74	5 31	0 78	0 02	9 63	0 78	0 03	1 48
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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	200	16 164	15 303	28 970	318	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	11 98	2 41	0 71	0 09	0 28	128 36	0 00	0 00
6	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
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0 095	0 040	11 181	45	0 00	0 02	9 60	0 00	0 00	4 12	3 45	3 24	0 17	34 86	0 09	0 10	1 58
8	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
9	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1 600	0 265	13 394	62	0 10	0 03	0 00	0 00	0 00	63 60	65 70	19 20	0 87	80 70	6 60	3 60	0 00
10	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1 814	4 741	18 065	122	0 02	0 02	0 01	12 34	0 14	26 00	23 17	9 17	0 42	19 29	0 74	1 41	3 24
	<b>Итого за обед:</b>		868	27 365	40 445	104 158	890	0 32	0 21	26 83	30 38	0 33	328 04	324 07	95 05	4 44	804 67	240 27	13 29	45 10
	<b>Полдник</b>																			
1	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15 362	12 193	31 904	299	0 06	0 22	0 24	8 13	0 57	314 35	270 22	28 68	1 03	123 18	4 72	17 09	22 64
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4 027	3 474	15 207	108	0 21	0 39	7 26	132 53	1 35	158 66	118 75	16 96	0 26	174 30	11 88	2 64	26 40
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	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 полдник:</b>		450	19 828	16 034	59 912	463	0 29	0 65	14 00	140 66	1 92	497 72	409 77	61 25	4 28	498 98	17 75	19 85	60 48
	<b>Итого за День:</b>			47 193	56 478	164 070	1353	0 61	0 85	40 84	171 03	2 25	825 76	733 84	156 30	8 72	1303 6	258 02	33 14	105 57
	<b>2 день</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	Рассолычник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1.848	3.321	14.785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Рыба запеченная с сыром, морковью, белыми соусом	(25)	90	14,029	11,283	4,238	175	0,12	0,13	1,11	14,42	8,16	94,63	183,82	28,16	0,67	248,86	67,52	30,88	280,79
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
5	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	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
6	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
7	Кондитерское изделие (корж молочный)	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46
<b>Итого за обед:</b>			830	22,812	23,575	103,544	718	0,49	0,35	40,93	64,77	8,42	185,94	428,88	115,14	5,01	1698,48	168,03	35,89	367,58
<b>Полдник</b>																				
1	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	120	12,438	13,833	26,818	282	0,06	0,13	2,34	2,88	0,29	251,53	215,30	28,60	1,36	205,25	15,47	7,11	25,02
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	1/200	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
<b>Итого за полдник:</b>			520	15,111	15,243	53,649	412	0,15	0,24	122,60	27,48	0,29	372,60	300,88	60,26	2,06	657,35	22,95	8,87	63,74
<b>Итого за День:</b>				37,922	38,818	157,193	1130	0,64	0,59	163,53	92,25	8,70	558,54	729,76	175,40	7,08	2355,83	190,98	44,76	431,32
<b>3 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Оурцы 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	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Говядина в кисло-сладком соусе 55/55	442 (21)	110	14,484	16,752	8,935	244	0,06	0,12	2,02	0,00	0,00	21,34	178,60	27,94	2,85	327,09	83,43	1,51	56,02
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
6	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	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
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
<b>Итого за обед:</b>			855	27,078	26,546	101,740	754	0,60	0,37	28,76	27,65	0,11	211,64	579,34	223,16	10,19	1196,40	194,86	10,18	97,92
<b>Полдник</b>																				
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	150	13,194	8,061	30,079	246	0,11	0,20	0,17	6,79	0,24	127,70	201,74	30,86	0,92	103,26	126,61	25,16	36,73
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Слойка детская	(25)	60	3,625	3,926	28,987	166	0,03	0,03	0,05	0,09	0,11	19,86	42,77	6,87	0,50	55,84	15,97	3,90	10,59
5	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/130	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

Итого за ПОЛДНИК:			570	19,636	14,150	89,163	563	0,19	0,34	7,16	31,56	0,35	235,74	344,04	83,44	5,80	536,21	147,74	30,06	67,75
Итого за День:				46,714	40,696	190,903	1317	0,79	0,70	35,92	59,21	0,46	447,38	923,38	306,60	15,99	1732,61	342,60	40,25	165,67
<b>4 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Перец сладкий порциями 2/30	(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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	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
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	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
6	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,61	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,62
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
11	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
<b>Итого за обед:</b>			893	26,937	26,285	108,933	780	0,60	0,84	138,68	42,67	0,11	200,47	573,84	120,38	9,19	1123,05	219,48	41,05	92,64
<b>ПОЛДНИК</b>																				
1	Завиток сдобный с корицей и шоколадным кремом	(25)	100	5,188	5,159	40,437	229	0,05	0,07	0,16	27,99	0,20	43,45	71,06	10,66	0,73	91,32	14,09	4,60	17,01
2	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	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 ПОЛДНИК:</b>			430	10,359	13,045	61,268	404	0,11	0,11	7,26	87,99	0,20	316,15	91,86	54,26	187,72	292,82	15,24	4,72	28,45
<b>Итого за День:</b>				37,296	39,331	170,201	1184	0,72	0,95	145,94	130,65	0,31	516,63	665,70	174,64	1415,87	234,72	45,76	121,09	
<b>5 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	70	2,224	2,555	2,060	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,77	0,20	0,04	0,01	0,02	8,60	0,78	1,39
2	Суп картофельный с зеленым горошком, томатами свежими	138 (12)	250	1,948	3,888	11,988	91	0,09	0,06	7,60	14,42	0,07	22,43	59,67	23,64	0,90	371,84	55,67	0,29	25,87
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	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	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	0,17
6	Уляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55

7	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,108	4,501	34,786	192	0,16	0,03	0,45	16,20	0,08	18,36	78,93	26,00	0,63	65,80	105,16	6,98	27,51
8	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
9	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Пенешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23
<b>Итого за обед:</b>			<b>901</b>	<b>29,700</b>	<b>26,546</b>	<b>111,249</b>	<b>803</b>	<b>0,46</b>	<b>0,19</b>	<b>13,43</b>	<b>49,72</b>	<b>0,23</b>	<b>121,53</b>	<b>403,73</b>	<b>102,01</b>	<b>5,52</b>	<b>1028,3</b>	<b>260,12</b>	<b>26,25</b>	<b>168,61</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	75	7,389	10,675	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,26	45,65	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49
3	Фрукты свежие(апельсин)	(12)	1/220	1,673	0,414	17,667	81	0,09	0,07	132,00	0,00	0,00	74,80	50,60	28,60	0,66	433,40	3,87	0,97	32,91
<b>Итого за полдник:</b>			<b>495</b>	<b>17,512</b>	<b>17,105</b>	<b>52,731</b>	<b>435</b>	<b>0,22</b>	<b>0,48</b>	<b>133,27</b>	<b>43,05</b>	<b>0,26</b>	<b>364,45</b>	<b>342,55</b>	<b>70,90</b>	<b>1,68</b>	<b>805,31</b>	<b>13,25</b>	<b>13,28</b>	<b>55,41</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>47,212</b>	<b>43,650</b>	<b>163,980</b>	<b>1238</b>	<b>0,68</b>	<b>0,67</b>	<b>146,70</b>	<b>92,77</b>	<b>0,49</b>	<b>485,98</b>	<b>746,28</b>	<b>172,92</b>	<b>7,20</b>	<b>1833,6</b>	<b>273,37</b>	<b>39,53</b>	<b>224,02</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>216,337</b>	<b>218,973</b>	<b>846,346</b>	<b>6221</b>	<b>3,43</b>	<b>3,77</b>	<b>532,93</b>	<b>545,91</b>	<b>12,22</b>	<b>2834,2</b>	<b>3798,96</b>	<b>985,86</b>	<b>235,89</b>	<b>8641,5</b>	<b>1299,6</b>	<b>203,44</b>	<b>1047,6</b>

Всего: 12651 : 10 = 1265 ккал

Всего: 431,229 : 10 = 43,123 грамм белка

Всего: 451,472 : 10 = 45,147 грамм жира

Всего: 1715,697 : 10 = 171,570 грамм углеводов

Экономист по ценам:



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 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 №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год