



1	Перец сладкий порциями	(12)	25	0,275	0,023	1,171	6	0,02	0,02	50,00	0,00	0,00	2,00	4,00	1,75	0,13	40,75	0,75	0,03	1,75
2	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,235	7,597	8,599	132	0,12	0,05	11,70	0,05	0,00	37,42	88,78	22,03	1,09	306,33	56,23	5,87	40,37
3	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
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 муки пшеничной 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)	1 шт.	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>709</b>	<b>12,493</b>	<b>15,220</b>	<b>66,715</b>	<b>454</b>	<b>0,38</b>	<b>0,22</b>	<b>82,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>93,13</b>	<b>243,86</b>	<b>89,41</b>	<b>6,79</b>	<b>1434,15</b>	<b>117,70</b>	<b>10,05</b>	<b>107,99</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>12,493</b>	<b>15,220</b>	<b>66,715</b>	<b>454</b>	<b>0,38</b>	<b>0,22</b>	<b>82,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>93,13</b>	<b>243,86</b>	<b>89,41</b>	<b>6,79</b>	<b>1434,15</b>	<b>117,70</b>	<b>10,05</b>	<b>107,99</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	26,18	38,22	17,01	0,75	220,14	63,84	3,26	22,92
2	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
3	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
4	Булочка Домашняя (м.р)	789 (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
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
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1 шт.	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 завтрак:</b>			<b>787</b>	<b>19,755</b>	<b>27,011</b>	<b>98,397</b>	<b>716</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>22,89</b>	<b>4,13</b>	<b>0,93</b>	<b>136,09</b>	<b>429,15</b>	<b>91,11</b>	<b>6,79</b>	<b>997,81</b>	<b>394,48</b>	<b>46,67</b>	<b>484,96</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	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
2	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
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	Пирожки печеные с курагой м/р	738 (21)	60	3,071	3,318	30,530	164	0,03	0,04	0,24	0,03	0,09	19,84	48,46	13,63	0,72	168,32	13,56	3,42	8,98
6	Булочка ржаная (с добавлением муки пшеничной 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)	1 шт.	0,473	0,132	5,019	23	0,04	0,02	26,60	0,00	0,00	24,50	11,90	7,70	0,07	108,50	0,18	0,06	92,61
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>680</b>	<b>25,391</b>	<b>15,739</b>	<b>107,529</b>	<b>673</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>28,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>115,24</b>	<b>352,27</b>	<b>93,42</b>	<b>5,05</b>	<b>750,25</b>	<b>147,17</b>	<b>23,59</b>	<b>207,74</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>25,391</b>	<b>15,739</b>	<b>107,529</b>	<b>673</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>28,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>115,24</b>	<b>352,27</b>	<b>93,42</b>	<b>5,05</b>	<b>750,25</b>	<b>147,17</b>	<b>23,59</b>	<b>207,74</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>98,190</b>	<b>104,144</b>	<b>412,409</b>	<b>2980</b>	<b>1,49</b>	<b>1,22</b>	<b>271,44</b>	<b>18,01</b>	<b>12,10</b>	<b>584,44</b>	<b>1712,70</b>	<b>425,83</b>	<b>30,78</b>	<b>4603,71</b>	<b>874,35</b>	<b>199,81</b>	<b>1230,68</b>

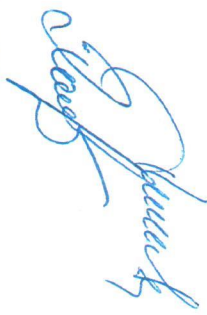
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлета "Рыбка" из горбуши и свинины	(25)	100	10,854	20,801	6,053	255	0,21	0,09	0,85	6,22	3,87	28,91	151,98	27,61	1,57	208,89	145,09	17,35	149,25
2	Рис припущенный * масло растительное	512 (21)	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
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 муки пшеничной 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 (груша)	(12)	1 шт.	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
<b>Итого за завтрак:</b>			635	16,463	28,412	77,539	632	0,47	0,16	6,64	6,22	3,87	74,35	294,47	84,26	6,20	492,00	242,36	29,35	194,55
<b>Итого за день:</b>				16,463	28,412	77,539	632	0,47	0,16	6,64	6,22	3,87	74,35	294,47	84,26	6,20	492,00	242,36	29,35	194,55
<b>2 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	25	0,275	0,023	1,171	6	0,02	0,02	50,00	0,00	0,00	2,00	4,00	1,75	0,13	40,75	0,75	0,03	1,75
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	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 муки пшеничной 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 (яблоко)	(12)	1 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	8,45
<b>Итого за завтрак:</b>			672	22,282	11,735	80,458	517	0,28	0,09	65,44	0,02	0,00	91,81	305,14	81,78	6,90	798,43	125,76	20,20	116,56
<b>Итого за день:</b>				22,282	11,735	80,458	517	0,28	0,09	65,44	0,02	0,00	91,81	305,14	81,78	6,90	798,43	125,76	20,20	116,56
<b>3 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлета "Здоровье"	(25)	100	10,682	20,582	4,098	244	0,18	0,10	0,32	0,00	0,00	21,40	144,62	26,40	2,05	219,49	109,09	1,61	40,02
2	Рагу из овощей	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	41,08
3	Булочка "Веснушка" 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
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
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1 шт.	0,355	0,039	9,837	41	0,03	0,02	10,50	0,00	0,00	16,80	11,55	9,45	2,31	291,90	1,85	0,27	7,39
6	Булочка ржаная (с добавлением муки пшеничной 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>			675	18,586	33,127	76,643	679	0,39	0,22	24,69	0,03	0,02	95,20	302,39	90,22	7,36	1101,0	150,96	9,74	105,83
<b>Итого за день:</b>				18,586	33,127	76,643	679	0,39	0,22	24,69	0,03	0,02	95,20	302,39	90,22	7,36	1101,0	150,96	9,74	105,83
<b>4 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				

1	Тертые рыбные (горбуша) 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	13,992	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31
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	Булочка ржаная ( с добавлением муки пшеничной 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 (яблоко)	(12)	1 шт.	0,355	0,039	9,837	41	0,03	0,02	10,50	0,00	0,00	16,80	11,55	9,45	2,31	291,90	1,85	0,27	7,39
	<b>Итого за завтрак:</b>		675	17,376	19,459	68,959	520	0,38	0,23	26,75	19,17	7,43	77,69	291,43	88,54	5,96	1458,3	192,93	33,72	324,02
	<b>Итого за День:</b>			17,376	19,459	68,959	520	0,38	0,23	26,75	19,17	7,43	77,69	291,43	88,54	5,96	1458,3	192,93	33,72	324,02
	<b>5 День</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Оладьи из пшена и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	12,453	10,400	198	0,20	1,11	9,38	3050,4	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 140/40	516 (21)	180	4,970	4,989	32,254	194	0,09	0,05	19,10	11,18	0,05	33,09	96,00	34,35	1,26	260,23	104,21	0,78	19,32
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 муки пшеничной 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
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1 шт.	0,355	0,039	9,837	41	0,03	0,02	10,50	0,00	0,00	16,80	11,55	9,45	2,31	291,90	1,85	0,27	7,39
	<b>Итого за завтрак:</b>		655	19,636	22,187	82,957	610	0,42	1,21	39,03	3061,5	0,05	92,94	391,76	92,51	9,84	894,17	218,23	28,96	183,37
	<b>Итого за День:</b>			19,636	22,187	82,957	610	0,42	1,21	39,03	3061,5	0,05	92,94	391,76	92,51	9,84	894,17	218,23	28,96	183,37
	<b>Итого за неделю:</b>		94,344	114,921	386,557	2958	1,95	1,91	162,55	3087,0	11,37	431,99	1585,19	437,31	36,25	4743,9	930,24	121,99	924,24	
	<b>Всего: 5938 : 10 = 594 ккал</b>																			
	<b>Всего: 192,534 : 10 = 19,253 грамм белка</b>																			
	<b>Всего: 219,065 : 10 = 21,906 грамм жира</b>																			
	<b>Всего: 798,966 : 10 = 79,897 грамм углеводов</b>																			
	<b>Всего: 3,43 : 10 = 0,34 мг витамина В1</b>																			
	<b>Всего: 3,13 : 10 = 0,31 мг витамина В2</b>																			
	<b>Всего: 433,99 : 10 = 43,40 мг витамина С</b>																			
	<b>Всего: 3105,03 : 10 = 310,50 витамина А (рет.экв.)</b>																			
	<b>Всего: 23,48 : 10 = 2,35 мкг витамина Д</b>																			
	<b>Всего: 1016,43 : 10 = 101,64 мг кальция</b>																			
	<b>Всего: 3297,89 : 10 = 329,79 мг фосфора</b>																			
	<b>Всего: 863,14 : 10 = 86,31 мг магния</b>																			

Всего: 67,03 : 10 = 6,70 мг железа  
Всего: 9347,70 : 10 = 934,77 мг калия  
Всего: 1804,59 : 10 = 180,46 мг йода  
Всего: 321,80 : 10 = 32,18 мг селена  
Всего: 2155,02 : 10 = 215,50 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

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

\*Меню требует согласования с врачом специалистом, законным представителем обучающегося.  
Выдана рацион питания должна осуществляться в соответствии с меню, под контролем ответственных лиц  
назначенных в организации ( п. 8.2.2. СанПин 2.3./3590-20)