

6	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	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
Итого за обед:			793	18,758	22,298	101,390	661	0,56	0,22	19,93	10,72	6,65	169,84	403,29	117,61	4,51	889,74	269,06	39,64	295,85	0,00
Итого за День:				18,758	22,298	101,390	661	0,56	0,22	19,93	10,72	6,65	169,84	403,29	117,61	4,51	889,74	269,06	39,64	295,85	0,00
3 день																					
Обед																					
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	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой (м.р)	132 (21)	200	1,453	3,035	11,783	80	0,06	0,04	5,39	0,01	0,00	0,00	16,10	50,84	18,31	0,71	322,47	45,31	2,37	22,35
3	Оладьи из печени (масло растительное)	468 (21)	90	12,796	14,201	4,150	196	0,19	1,58	11,88	4428,00	0,00	15,87	247,86	14,61	5,47	207,12	100,98	34,68	186,39	0,00
4	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	0,00
5	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	0,00
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	0,00
7	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	0,00
Итого за обед:			760	26,083	25,470	95,488	716	0,66	1,78	17,43	4428,01	0,00	159,51	607,08	192,72	12,97	885,92	241,05	45,92	226,07	0,00
Итого за День:				26,083	25,470	95,488	716	0,66	1,78	17,43	4428,01	0,00	159,51	607,08	192,72	12,97	885,92	241,05	45,92	226,07	0,00
4 день																					
Обед																					
1	Салат из квашеной капусты с клюквой/масло растительное/	64 (13)	80	0,992	3,840	6,355	64	0,02	0,01	19,04	0,00	0,00	30,98	23,21	11,41	0,46	192,30	2,17	1,26	9,30	0,00
2	Суп картофельный с клецками м.р	228 (1)	200	2,579	5,030	16,588	122	0,05	0,05	3,69	0,03	0,10	18,10	48,86	14,66	0,73	235,17	62,10	3,59	24,29	0,00
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	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	0,00
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	0,00
5	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:			755	21,094	36,991	92,291	786	0,70	0,24	30,31	0,06	0,10	134,24	404,13	110,99	5,46	948,93	193,02	14,96	104,62	0,00
Итого за День:				21,094	36,991	92,291	786	0,70	0,24	30,31	0,06	0,10	134,24	404,13	110,99	5,46	948,93	193,02	14,96	104,62	0,00
5 день																					
Обед																					
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,50	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем (м.р)	110 (21)	200	1,135	2,974	8,934	67	0,03	0,03	6,41	0,01	0,00	28,21	34,90	16,66	0,80	236,04	56,28	1,23	18,76	0,00

3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,050	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
4	Сердце из говядины в соусе 50/50	406 (12)	100	10,924	7,394	4,536	128	0,22	0,50	1,93	9,98	0,00	0,00	14,07	160,37	20,53	3,64	210,67	69,12	17,47	43,02
5	Картофель отварной (масло растительное)	470 (12)	160	2,542	4,364	22,689	140	0,14	0,09	12,80	0,00	0,00	0,00	18,23	81,65	32,26	1,29	754,40	52,25	1,62	44,45
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
7	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	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка "Фантазия" м.р	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,04	0,04	0,02	0,04	0,18	15,41	48,95	8,18	0,74	85,71	13,13	6,15	24,32	
Итого за обед:																					
Итого за День:																					
Итого за неделю:																					
2 неделя																					
1 день																					
Обед																					
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей с фасолью (м.р)	144 (21)	200	2,082	3,171	8,886	72	0,06	0,04	7,89	0,01	0,00	0,00	30,12	56,51	18,31	0,83	290,37	45,35	2,46	18,61
3	Говядина отварная	411 (21)	10	2,402	2,145	0,053	29	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	2,78	27,15	3,36	0,40	45,11	14,92	0,00	9,15
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Жаркое по-домашнему из свинины 75/150	436 (21)	225	14,795	25,856	18,582	366	0,53	0,19	10,74	0,02	0,00	0,00	28,60	229,69	50,72	2,80	872,09	78,71	1,97	64,17
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	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	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебужек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
Итого за обед:																					
Итого за День:																					
Итого за неделю:																					
2 день																					
Обед																					
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	80	1,683	4,629	4,815	68	0,04	0,06	3,05	0,02	0,18	19,87	42,35	14,83	0,62	159,70	59,34	3,41	19,66	
2	Рассолыник ленинградский с перловой крупой (м.р)	132 (21)	200	1,453	3,035	11,783	80	0,06	0,04	5,39	0,01	0,00	16,10	50,84	18,31	0,71	322,47	45,31	2,37	22,35	
3	Минтай припущенный	303 (12)	90	14,021	0,830	0,257	65	0,09	0,10	0,39	6,92	0,22	58,74	236,66	54,63	1,00	392,30	331,61	15,61	673,14	
4	Картофель отварной (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебужек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
8	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	

	Итого за обед:		825	27,681	16,503	94,887	639	0,63	0,39	20,99	6,95	0,40	289,55	639,43	180,91	7,69	1865,1 ⁸	551,99	30,11	759,93
	Итого за день:			27,681	16,503	94,887	639	0,63	0,39	20,99	6,95	0,40	289,55	639,43	180,91	7,69	1865,1 ⁸	551,99	30,11	759,93
	3 день																			
	Обед																			
	1 Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	80	0,797	7,630	5,112	92	0,03	0,02	4,38	0,00	0,00	20,94	30,57	13,61	0,60	176,11	51,08	2,60	18,34
	2 Шри из свежей капусты с картошкой (м.р)	124 (21)	200	1,161	3,121	6,248	58	0,04	0,03	9,77	0,01	0,00	27,20	32,18	14,65	0,55	244,74	44,89	1,10	17,43
	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 Оладьи из пшена с луком, морковью	488 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,4 ⁰	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
	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 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)	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 Хлебешек 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
	Итого за обед:		783	22,380	33,952	92,714	766	0,65	1,50	38,02	3542,4 ⁴	0,00	192,45	581,97	207,32	11,63	1044,9 ⁵	285,12	40,81	219,46
	Итого за день:			22,380	33,952	92,714	766	0,65	1,50	38,02	3542,4 ⁴	0,00	192,45	581,97	207,32	11,63	1044,9 ⁵	285,12	40,81	219,46
	4 день																			
	Обед																			
	1 Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,528	4,198	2,388	49	0,01	0,01	3,20	0,00	0,00	13,93	19,58	8,74	0,40	101,63	1,61	1,56	6,93
	2 Борщ со свежей капустой и картошкой (м.р)	110 (21)	200	1,135	2,974	8,934	67	0,03	0,03	6,41	0,01	0,00	28,21	34,90	16,66	0,80	236,04	56,28	1,23	18,76
	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	0,17
	4 Сердце тушенное в соусе	406 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,08	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,02
	5 Каша перловая рассыпчатая м.р.	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
	6 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
	7 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
	8 Шаньга сибирская м.р	20 (25)	50	6,096	7,670	16,760	160	0,06	0,17	1,99	11,60	0,92	29,96	98,36	12,20	1,30	180,58	25,56	11,94	30,22
	Итого за обед:		791	23,774	25,810	93,020	699	0,45	0,78	19,86	34,26	0,98	150,48	527,80	102,83	8,16	1043,0 ²	204,20	48,08	99,23
	Итого за день:			23,774	25,810	93,020	699	0,45	0,78	19,86	34,26	0,98	150,48	527,80	102,83	8,16	1043,0 ²	204,20	48,08	99,23
	5 день																			
	Обед																			
	1 Салат из квашеной капусты с луком	64 (13)	60	0,810	2,874	4,726	48	0,01	0,01	15,18	0,00	0,00	25,28	18,61	8,62	0,35	156,30	1,74	0,94	6,86

2	Суп картофельный с зеленым горошком м р	138 (12)	200	1,458	3,524	9,272	75	0,07	0,04	5,23	0,01	0,00	15,95	44,74	17,52	0,55	277,18	45,09	1,23	21,08
3	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75 (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
4	Рис отварной 1/150 (масло растительное)	511 (21)	150	3,038	3,847	34,828	186	0,16	0,02	0,00	13,61	0,06	15,46	74,06	24,11	0,56	46,28	112,75	7,12	23,57
5	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
6	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
7	Хлебужек 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
	Итого за обед:		805	21,809	16,894	103,334	653	0,54	0,15	24,81	13,65	0,06	191,95	395,53	114,55	5,41	1033,2	174,20	30,01	138,60
	Итого за день:		21,809	16,894	103,334	653	0,54	0,15	24,81	13,65	0,06	191,95	395,53	114,55	5,41	1033,2	174,20	30,01	138,60	
	Итого за неделю:		118,372	130,523	451,392	3454	3,06	3,14	137,10	3597,3	4	1,44	1008,5	2599,69	727,67	39,47	6505,8	1436,7	159,38	1333,8
	Среднее значение за период:		22,61	26,62	91,53	696	0,60	0,64	33,80	804,62	0,84	0,84	179,90	482,94	138,49	7,77	1192,4	246,50	29,92	221,48
	Всего: 6961 : 10 = 696 ккал																			
	Всего: 226,076 : 10 = 22,608 грамм белка																			
	Всего: 266,153 : 10 = 26,615 грамм жира																			
	Всего: 915,293 : 10 = 91,529 грамм углеводов																			
	Всего: 6,05 : 10 = 0,60 мг витамина В1																			
	Всего: 6,41 : 10 = 0,64 мг витамина В2																			
	Всего: 338,05 : 10 = 33,80 мг витамина В2																			
	Всего: 8046,18 : 10 = 804,62 мг витамина С																			
	Всего: 8,37 : 10 = 0,84 мкг витамина Д																			
	Всего: 1798,99 : 10 = 179,90 мг кальция																			
	Всего: 4829,37 : 10 = 482,94 мг фосфора																			
	Всего: 1384,93 : 10 = 138,49 мг магния																			
	Всего: 77,75 : 10 = 7,77 мг железа																			
	Всего: 11924,58 : 10 = 1192,46 мг калия																			
	Всего: 2465,04 : 10 = 246,50 мкг йода																			
	Всего: 299,24 : 10 = 29,92 мкг селена																			
	Всего: 2214,82 : 10 = 221,48 мкг фтора																			

Экономист по ценам:

Технолог




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 - Техничко-технологическая карта №