





1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11
2	Пюре картофельное *	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
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	Лицца "Маргарита"	(0)	120	12,174	13,072	21,692	253	0,04	0,15	2,32	4,67	0,49	398,78	262,64	30,09	0,82	130,05	13,82	8,05	12,23
<b>Итого за завтрак:</b>			684	23,626	27,520	72,666	633	0,39	0,34	26,06	33,12	0,56	516,51	507,55	103,62	4,68	1233,56	172,56	14,83	97,88
<b>Итого за день:</b>				23,626	27,520	72,666	633	0,39	0,34	26,06	33,12	0,56	516,51	507,55	103,62	4,68	1233,56	172,56	14,83	97,88
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус из яблок и кураги	(25)	40	0,109	0,023	7,998	33	0,00	0,01	0,24	0,00	0,00	5,01	7,38	3,51	0,19	59,38	0,06	0,01	0,25
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	Плошка новомосковская *	1 (25)	70	4,719	4,288	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,96	8,67	0,64	66,28	30,51	4,47	13,22
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт.(110)	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
<b>Итого за завтрак:</b>			630	27,374	16,744	106,030	684	0,18	0,36	11,58	9,13	0,45	240,15	376,60	64,39	5,59	599,55	84,49	38,62	66,66
<b>Итого за день:</b>				27,374	16,744	106,030	684	0,18	0,36	11,58	9,13	0,45	240,15	376,60	64,39	5,59	599,55	84,49	38,62	66,66
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
3	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
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 куратой	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	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	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1шт.(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>			700	21,976	19,166	109,377	698	0,33	0,15	33,19	40,46	0,30	158,96	357,35	95,98	4,97	752,19	164,02	17,57	195,11
<b>Итого за день:</b>				21,976	19,166	109,377	698	0,33	0,15	33,19	40,46	0,30	158,96	357,35	95,98	4,97	752,19	164,02	17,57	195,11
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Сыр порциями		20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,08	0,14	0,04	0,22	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,00	2,86	0,00
2	Булочка молочная *	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,77
3	Вареники отварные (пром.произ.) с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00
4	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,00



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	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	шт.(120)	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	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>			603	15,107	13,629	91,960	551	0,08	0,14	12,30	12,22	0,36	282,99	196,79	35,40	4,14	427,71	266,97	5,55	16,28		
<b>Итого за день:</b>				15,107	13,629	91,960	551	0,08	0,14	12,30	12,22	0,36	282,99	196,79	35,40	4,14	427,71	266,97	5,55	16,28		
<b>Итого за неделю:</b>				135,557	128,060	551,042	3899	1,74	2,53	140,66	364,66	8,27	2033,98	2437,22	457,29	31,11	4393,32	878,95	147,05	670,29		
<b>2 неделя</b>																						
<b>1 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42		
2	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		
3	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		
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	шт.(120)	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>			700	25,596	23,450	93,400	687	0,24	0,48	7,16	118,82	0,68	553,64	579,30	111,14	7,21	676,48	61,35	51,18	64,42		
<b>Итого за день:</b>				25,596	23,450	93,400	687	0,24	0,48	7,16	118,82	0,68	553,64	579,30	111,14	7,21	676,48	61,35	51,18	64,42		
<b>2 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
1	Фрикадельки "Нежные" тушеные в соусе "Овощном" 100/65	(25)	165	13,959	11,024	17,658	226	0,08	0,11	1,72	20,51	0,17	52,70	167,19	27,37	1,85	313,91	53,37	9,98	82,89		
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,53		
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	Булочка "Тюменская"	23 (25)	50	2,899	4,599	25,847	156	0,03	0,03	0,05	0,07	0,11	16,13	35,06	5,60	0,46	43,92	10,65	3,77	9,48		
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	шт.(110)	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74		
<b>Итого за завтрак:</b>			745	23,817	20,326	111,135	723	0,31	0,20	12,81	35,83	0,35	140,12	368,97	89,89	7,16	838,90	176,97	14,09	112,64		
<b>Итого за день:</b>				23,817	20,326	111,135	723	0,31	0,20	12,81	35,83	0,35	140,12	368,97	89,89	7,16	838,90	176,97	14,09	112,64		
<b>3 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	200	19,500	14,228	32,443	336	0,28	0,58	8,89	95,94	2,08	183,27	255,01	28,70	0,86	131,13	24,09	32,67	37,85		
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	50	0,752	1,735	6,636	45	0,01	0,03	0,13	17,10	0,02	27,31	21,81	3,11	0,08	31,51	2,01	0,56	4,84		
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 "Ромашка" *	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	0,77	73,10	20,67	6,64	16,63		
<b>Итого за завтрак:</b>			535	25,453	23,270	92,161	680	0,34	0,66	9,13	113,15	2,31	239,44	343,54	44,75	2,45	235,73	46,76	39,87	59,32		
<b>Итого за день:</b>				25,453	23,270	92,161	680	0,34	0,66	9,13	113,15	2,31	239,44	343,54	44,75	2,45	235,73	46,76	39,87	59,32		
<b>4 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						



1	Тертели рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	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	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	
3	Пюре картофельное *	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54	
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	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	
6	Лепешка 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 завтрак:</b>				630	20,039	22,137	82,671	610	0,40	0,26	20,12	51,65	7,52	133,55	345,89	89,43	4,19	1151,15	247,86	33,72	318,22
<b>Итого за день:</b>					20,039	22,137	82,671	610	0,40	0,26	20,12	51,65	7,52	133,55	345,89	89,43	4,19	1151,15	247,86	33,72	318,22
<b>5 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Оладьи из пчени и мяса с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	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	5,507	5,490	35,857	215	0,10	0,07	20,18	12,55	0,06	36,01	106,12	37,66	1,37	280,65	115,40	0,74	21,90	
3	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	
4	Крендель "Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46	
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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт.(110)	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74	
<b>Итого за завтрак:</b>				680	21,390	22,981	104,284	710	0,45	1,24	40,62	3062,98	0,15	117,97	419,41	93,91	10,05	922,85	235,17	29,00	187,15
<b>Итого за день:</b>					21,390	22,981	104,284	710	0,45	1,24	40,62	3062,98	0,15	117,97	419,41	93,91	10,05	922,85	235,17	29,00	187,15
<b>6 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Омлет натуральный *	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89	
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14	
3	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80	
4	Сдоба майская	(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24	
5	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1шт.(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	
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	
<b>Итого за завтрак:</b>				585	24,072	35,715	65,616	680	0,30	0,87	31,98	99,50	3,60	282,67	491,36	64,87	6,17	575,43	109,01	52,57	218,91
<b>Итого за день:</b>					24,072	35,715	65,616	680	0,30	0,87	31,98	99,50	3,60	282,67	491,36	64,87	6,17	575,43	109,01	52,57	218,91
<b>Итого за неделю:</b>					140,367	147,880	549,267	4089	2,03	3,73	121,82	3481,92	14,63	1467,39	2548,47	493,98	37,23	4400,54	877,13	220,43	960,61

Всего: 7988 : 12 = 666 ккал



Зсего: 275,924 : 12 = 22,994 грамм белка
Зсего: 275,941 : 12 = 22,995 грамм жира
Зсего: 1100,310 : 12 = 91,692 грамм углеводов
Зсего: 3,77 : 12 = 0,31 мг витамина В1
Зсего: 6,26 : 12 = 0,52 мг витамина В2
Зсего: 262,48 : 12 = 21,87 мг витамина С
Зсего: 3846,58 : 12 = 320,55 витамина А (рет.экв.)
Зсего: 22,89 : 12 = 1,91 мкг витамина D
Зсего: 3501,37 : 12 = 291,78 мг кальция
Зсего: 4985,69 : 12 = 415,47 мг фосфора
Зсего: 951,27 : 12 = 79,27 мг магния
Зсего: 68,35 : 12 = 5,70 мг железа
Зсего: 8793,86 : 12 = 732,82 мг калия
Зсего: 1756,08 : 12 = 146,34 мкг йода
Зсего: 367,49 : 12 = 30,62 мкг селена
Зсего: 1630,95 : 12 = 135,91 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 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 №