

2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	25	0,655	0,047	1,554	9	0,03	0,01	2,50	0,00	0,00	5,00	15,50	5,25	0,17	24,75	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46	0,50	38,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,60	184,25	72,77	31,29	62,23
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
6	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за завтрак:			625	20,366	21,075	75,926	575	0,27	0,61	21,08	40,67	2,74	215,05	397,71	119,29	5,52	919,09	83,48	35,15	72,58
Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	60	0,633	5,272	4,855	69	0,03	0,02	3,45	0,00	0,00	11,30	23,09	10,11	0,39	161,45	29,88	1,76	14,22
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
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	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
6	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30	397 (21)	160	12,247	6,521	4,659	126	0,12	0,12	3,65	20,73	7,61	32,49	146,51	25,12	0,93	277,59	123,66	27,98	256,50
7	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка" сахар-1,2	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
9	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
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 " Атланта шоколад"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
Итого за обед:			922	25,196	26,864	105,772	766	0,57	0,32	37,11	58,24	7,84	219,43	461,88	127,23	5,24	1032,65	314,16	41,85	331,91
Итого за день:			45,562	47,939	181,698	1340	0,84	0,93	58,19	98,91	10,58	434,48	859,59	246,53	10,75	1951,74	397,63	77,00	404,50	
3 день																				
Завтрак																				
1	Голубцы рубленные в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	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
4	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	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
Итого за завтрак:			564	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58

	Обед																			
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	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308	86	0,08	0,06	10,43	12,02	0,06	28,59	55,97	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85
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	Гуляш из говядины 55/55	437 (21)	110	13,365	15,186	3,393	204	0,05	0,11	1,07	0,02	0,00	18,29	153,76	20,40	2,28	280,23	82,85	1,42	53,19
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 сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
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	Рулет с маком	(25)	60	4,089	6,618	30,186	197	0,03	0,02	0,01	0,03	0,06	124,24	92,03	35,30	1,13	37,32	14,46	3,45	9,43
	Итого за обед:		870	27,816	31,728	110,100	837	0,48	0,35	16,52	30,66	0,18	235,22	558,56	228,42	9,71	1199,13	209,76	8,80	114,83
	Итого за день:			49,660	44,964	177,622	1314	0,80	0,53	34,08	139,00	0,24	379,80	847,04	299,82	13,08	2277,63	357,22	27,60	259,41
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902	316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	65,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
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 молочная	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		575	23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28
	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 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	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	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
6	Плов из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61
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)	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
9	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
	Итого за обед:		817	25,546	27,519	101,994	758	0,52	0,33	108,33	27,88	0,13	149,78	458,33	120,65	7,07	1082,97	171,80	12,28	128,10
	Итого за день:			48,699	41,143	195,455	1347	0,68	0,69	123,51	41,61	0,58	407,26	808,40	183,84	12,98	1808,82	257,47	46,84	211,38
	5 день																			
	Завтрак																			

1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,06	0,07	26,94	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30
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	Арбуз свежий	627 (21)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		767	22,351	15,978	76,673	540	0,37	0,29	44,79	23,90	0,18	146,47	349,03	537,11	6,96	741,86	198,80	16,40	118,29
	Обед																			
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	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	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
6	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,99	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53
7	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
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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37
	Итого за обед:		932	29,564	27,402	98,314	758	0,66	1,02	30,70	61,99	0,41	152,67	531,46	123,82	10,32	1687,44	227,55	31,00	158,27
	Итого за день:			51,915	43,381	174,987	1298	1,03	1,31	75,49	85,89	0,59	299,15	880,49	660,93	17,27	2429,30	426,34	47,40	276,56
	Итого за неделю:			242,950	229,638	923,635	6733	4,41	4,44	358,79	571,43	13,88	2305,63	8321,15	1625,30	67,37	10385,93	1697,11	219,53	1340,99
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	89,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21
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	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (груши)	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 завтрак:		590	20,440	21,828	76,793	585	0,37	0,72	14,38	202,27	1,94	534,76	460,59	75,59	4,48	591,85	44,33	21,50	80,91
	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	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
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)	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)	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	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	190	15,356	14,538	27,521	302	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,00
6	Соус томатный "Помидорка"	(0)	50	0,496	1,048	6,893	39	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	5,15	9,19	6,17	0,29	101,25	17,56	0,44	0,67
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)	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
9	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	Итого за обед:		842	22,392	30,134	104,590	779	0,30	0,19	93,40	27,88	0,17	153,79	222,60	81,74	4,42	788,98	272,49	5,70	43,94
	Итого за день:			42,832	51,962	181,383	1365	0,67	0,90	107,78	230,15	2,11	688,55	683,19	157,33	8,90	1380,84	316,82	27,21	124,85
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		720	17,828	20,527	88,360	609	0,36	0,24	26,33	36,24	6,54	117,40	296,79	84,23	6,58	1341,86	179,27	30,63	286,19
	Обед																			
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 из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250	2,825	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,06	40,64	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,76
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)	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	Гуляш 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	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
8	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(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
9	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
	Итого за обед:		878	28,761	19,153	103,940	703	0,58	0,24	166,74	42,64	0,17	190,48	458,88	136,26	6,82	1155,24	223,88	17,12	142,43
	Итого за день:			46,588	39,680	192,299	1313	0,94	0,47	193,06	78,88	6,71	307,88	755,67	220,49	13,40	2497,10	403,15	47,75	428,62
	3 день																			
	Завтрак																			

1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	0,69	6,46	0,45	155,28	228,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57
2	Чай с лимоном 200/10/7	68€ (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
3	Фрукты свежие (груши)	(12)	1/120	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
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94
Итого за завтрак:			557	20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
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	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)	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	Говядина в кисло-сладком соусе 60/60	442 (21)	120	15,801	18,275	9,747	267	0,07	0,13	2,21	0,00	0,00	23,28	194,84	30,48	3,11	356,83	91,01	1,65	61,11
6	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
7	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
8	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
Итого за обед:			853	27,305	28,539	88,791	721	0,55	0,36	38,07	30,62	0,11	153,65	542,70	217,45	10,25	1227,00	194,00	5,84	111,03
Итого за день:			48,112	46,926	174,517	1313	0,67	0,72	47,62	37,12	0,75	429,26	887,78	291,07	16,06	1625,15	208,41	39,29	179,73	
4 день																				
Завтрак																				
1	Омлет с кабачками	(25)	160	12,969	16,664	3,436	216	0,07	0,47	1,78	39,52	2,67	106,62	234,06	19,32	2,71	229,71	27,42	32,14	64,44
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	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за завтрак:			600	20,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,06	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,03	1082,33	41,94	37,12	91,26
Обед																				
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	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57
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	Жаркое по-домашнему из говядины 60/150	436 (21)	210	16,193	17,101	18,582	293	0,15	0,18	10,74	0,02	0,00	29,27	226,36	45,69	3,39	866,03	81,85	1,70	89,91
6	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витощка"	(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)	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

8	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46
	Итого за обед:		853	24,153	27,037	103,357	753	0,42	0,35	31,32	34,66	0,31	174,72	463,41	124,86	7,22	1647,83	156,40	5,63	129,15
	Итого за день:			45,055	50,495	184,894	1374	0,68	1,02	51,38	98,89	3,09	381,74	885,70	262,31	13,25	2730,17	198,34	42,75	220,41
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
2	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
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
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	Кекс " Столичный "	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
7	Арбуз порциями	(12)	210	1,065	0,197	11,825	53	0,08	0,13	14,70	0,00	0,00	29,40	14,70	470,40	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		760	19,946	35,269	96,593	784	0,42	1,48	26,83	3557,23	0,25	115,02	400,48	539,19	9,61	524,64	203,89	32,37	202,28
	Обед																			
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	60	1,513	2,565	6,937	57	0,05	0,06	28,47	0,00	0,00	21,61	34,04	19,55	0,84	256,70	33,98	0,98	16,19
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	Говядина отварная (для первых блюд)	411 (21)	15	3,603	3,218	0,079	44	0,01	0,03	0,04	0,00	0,00	4,17	40,73	5,04	0,59	67,66	22,38	0,00	13,73
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	Гуляш из куриной грудки ** (охл) с черносливом 50/50	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58
6	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
7	Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
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	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
	Итого за обед:		897	29,455	23,079	131,873	853	0,51	0,23	40,22	19,86	0,18	140,74	447,96	131,56	6,28	1305,97	273,32	30,12	192,35
	Итого за день:			49,401	58,348	228,466	1637	0,93	1,71	67,05	3577,09	0,43	255,76	848,44	670,74	15,90	1830,62	477,21	62,49	394,63
	Итого за неделю:			231,988	247,411	961,560	7001	3,89	4,82	466,89	4022,13	13,10	2063,19	4060,78	1601,94	67,51	10063,87	1603,93	219,48	1348,23
	Среднее значение за период:			47,49	47,70	188,52	1373	0,83	0,93	82,57	459,36	2,70	436,88	838,19	322,72	13,49	2044,330,10	43,90	268,92	

Всего: 13734 : 10 = 1373 ккал

Всего: 474,939 : 10 = 47,494 грамм белка

Всего: 477,049 : 10 = 47,705 грамм жира

Всего: 1885,195 : 10 = 188,519 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

- 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 №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

Примечание: