



<b>Итого за обед:</b>			877	28,973	35,709	116,420	903	0,51	0,37	108,42	0,04	0,05	158,61	452,58	128,98	8,83	1321,3	186,18	15,90	140,94
<b>Итого за день:</b>				50,338	54,939	189,414	1453	0,85	0,54	121,37	13,88	8,73	242,75	796,34	209,66	15,86	2060,8	361,41	89,37	455,96
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Овощи в яичной заливке запеченные (капуста цветная, горошек консервир., томаты свежие)	290 (5)	200	12,062	15,438	2,892	199	0,09	0,42	8,68	0,23	2,43	63,12	205,72	20,70	2,90	225,42	20,87	31,05	60,34
2	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
3	Булочка "Лаконка" м.р	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13
4	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	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 завтрак:</b>			677	17,480	19,436	59,519	483	0,21	0,49	131,52	0,26	2,46	148,59	297,29	57,82	4,80	679,65	40,48	35,63	102,00
<b>Обед</b>																				
1	Салат "Мозайка" (картофельный с овощами) м.р	(25)	70	0,901	3,425	5,779	58	0,04	0,03	3,83	0,00	0,00	12,88	29,55	12,16	0,45	180,80	38,91	1,16	14,79
2	Суп из овощей (м.р)	135 (21)	250	1,481	3,284	9,649	74	0,06	0,04	8,53	0,02	0,00	24,32	45,67	19,06	0,72	323,60	56,09	1,18	24,14
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	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	Оладьи из горбуши (морковь, лук)	(0)	90	13,256	17,279	9,560	247	0,13	0,14	1,51	12,18	7,76	35,16	163,75	31,35	0,99	279,28	97,73	33,29	283,00
6	Рис припущенный с овощами (масло растительное)	(25)	150	3,066	5,469	34,710	200	0,16	0,02	0,45	0,00	0,00	13,70	76,62	25,80	0,60	64,27	71,52	8,54	30,24
7	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (0)	200	0,094	0,016	22,210	89	0,00	0,00	4,59	0,02	0,00	4,86	3,23	1,43	0,11	19,55	0,10	0,05	1,35
8	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
<b>Итого за обед:</b>			843	26,706	38,428	103,814	868	0,51	0,30	21,92	12,21	7,76	118,19	440,95	120,61	4,97	1069,0	337,56	48,76	382,14
<b>Итого за день:</b>				44,186	57,864	163,334	1351	0,72	0,80	153,44	12,47	10,22	266,78	738,24	178,43	9,77	1748,6	378,04	84,39	484,15
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Голубцы любительские 102/4/2 (филе грудки чыпленка, говядина)	(25)	144	7,924	6,546	8,599	125	0,06	0,05	11,70	0,05	0,00	37,77	92,99	21,68	1,27	313,20	57,01	5,87	46,74
2	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
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)	110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,63	170,50	0,97	0,10	9,68
<b>Итого за завтрак:</b>			644	12,396	13,299	60,305	411	0,26	0,18	29,24	0,05	0,00	86,17	227,16	80,06	6,37	1243,3	107,85	9,71	103,40
<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	0,00	0,00	0,00	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)	250	1,817	3,794	14,728	100	0,08	0,05	6,74	0,02	0,00	20,12	63,55	22,88	0,88	403,09	56,64	2,97	27,93												
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	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 * (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 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	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												
	<b>Итого за обед:</b>		855	32,248	36,016	95,290	834	0,46	0,34	8,07	0,04	0,00	98,34	531,89	198,42	10,40	1097,2	290,48	14,24	127,02												
	<b>Итого за день:</b>			44,644	49,315	155,595	1245	0,72	0,52	37,31	0,09	0,00	184,51	759,05	278,48	16,77	2340,5	398,34	23,95	230,42												
	<b>4 день</b>																															
	<b>Завтрак</b>																															
1	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												
2	Каша перловая с овощами ( масло растительное)	(25)	150	3,766	5,423	29,430	182	0,05	0,03	0,45	0,00	0,00	29,63	146,45	20,21	0,93	90,72	105,56	17,64	7,43												
3	Булочка домашняя (м.р)	769 (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												
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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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	17,885	16,376	84,047	555	0,18	0,15	12,52	4,13	0,93	97,99	357,90	67,42	5,37	692,51	309,17	39,81	458,53												
	<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 клецками м/р	228 (1)	250	3,225	6,639	20,739	156	0,07	0,06	4,65	0,04	0,13	23,98	61,48	18,49	0,92	294,79	90,71	4,61	30,58												
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	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												
5	Напиток "Ягодный букет" * без сахара	(25)	200	0,133	0,040	1,562	7	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	6,69	4,84	4,14	0,23	35,18	0,23	0,06	1,85												
6	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												
	<b>Итого за обед:</b>		790	26,760	32,774	81,716	729	0,44	0,30	131,65	0,06	0,13	76,56	404,49	100,12	6,07	941,11	225,52	17,93	141,35												
	<b>Итого за день:</b>			44,645	49,149	165,763	1284	0,61	0,45	144,18	4,18	1,05	174,55	762,39	167,54	11,44	1633,6	534,69	57,74	599,87												
	<b>5 день</b>																															
	<b>Завтрак</b>																															
1	Грудки куриные отварные	(25)	90	19,186	2,345	0,000	98	0,07	0,00	0,91	0,03	0,00	22,71	159,61	19,26	1,35	348,45	99,66	22,45	127,86												

2	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	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	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	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31	
	<b>Итого за завтрак:</b>	(0)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84	
	<b>Обед</b>		590	26,191	9,706	60,710	435	0,25	0,06	32,84	0,03	0,00	0,00	83,67	300,24	70,67	3,74	682,97	201,20	26,21	251,85	
1	Сельдь с луком 30/20/10 с запражкой	83 (12)	60	4,546	4,782	2,045	69	0,02	0,04	2,00	6,00	1,41	30,95	92,80	14,84	0,50	99,52	8,98	11,66	7,47		
2	Борщ со свежей капустой и картофелем (м.р)	110 (21)	250	1,418	3,726	11,167	84	0,04	0,04	8,01	0,02	0,00	35,27	43,63	20,83	1,00	295,05	70,35	1,54	23,45		
3	Жаркое по-домашнему из говядины 50/150	436 (21)	200	13,859	15,010	18,582	265	0,15	0,17	10,74	0,02	0,00	28,02	200,51	42,66	3,02	823,27	80,86	1,70	81,28		
4	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		
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		
	<b>Итого за обед:</b>		740	21,636	25,986	56,973	548	0,26	0,31	100,75	6,04	1,41	110,90	372,75	92,39	5,70	1278,5	161,26	17,13	117,69		
	<b>Итого за День:</b>			47,828	35,692	117,683	983	0,51	0,37	133,59	6,07	1,41	194,57	672,99	163,06	9,44	1961,4	362,46	43,34	369,53		
	<b>Итого за неделю:</b>			231,642	246,959	791,788	6316	3,41	2,68	589,89	36,68	21,42	1063,1	3729,03	997,17	63,29	9745,1	2034,9	298,79	2139,9		
	<b>2 неделя</b>																					
	<b>1 день</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
1	Перец сладкий порциями	(12)	50	0,549	0,047	2,342	12	0,04	0,04	100,00	0,00	0,00	4,00	8,00	3,50	0,25	81,50	1,50	0,05	3,50		
2	Биточки ,котлеты из кальмаров и трески	353 (12)	90	9,809	8,910	4,966	139	0,08	0,06	0,32	1,75	0,55	27,00	161,63	38,84	1,26	95,24	49,73	11,27	184,60		
3	Рис припущенный масло растительное	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90		
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)	125	0,422	0,352	12,308	54	0,03	0,04	6,25	0,00	0,00	23,75	20,00	15,00	2,88	193,75	1,10	0,11	11,00		
	<b>Итого за завтрак:</b>		655	15,418	15,774	73,019	496	0,35	0,17	106,61	1,75	0,55	76,14	299,71	95,54	6,26	466,60	132,70	21,72	229,31		
	<b>Обед</b>																					
1	Салат из свежлы с маслом растительным	(25)	80	0,858	7,572	5,512	94	0,01	0,02	2,88	0,00	0,00	32,28	28,90	14,31	0,95	172,32	100,63	2,87	16,82		
2	Суп из овощей с фасолью (м.р)	144 (21)	250	2,603	3,978	11,107	91	0,07	0,05	9,87	0,02	0,00	37,65	70,64	22,89	1,03	362,96	56,69	3,08	23,26		
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	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39		

5	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,4
6	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,4
7	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	1,5
8	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	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
<b>Итого за обед:</b>			863	23,320	34,845	96,920	795	0,35	0,22	27,20	0,02	0,00	0,00	154,54	413,81	117,66	6,90	1054,8	296,82	14,38	107,03
<b>Итого за День:</b>				38,737	50,619	169,939	1290	0,70	0,39	133,80	1,77	0,55	230,67	713,52	213,21	13,16	1521,4	5	429,52	36,10	336,33
<b>2 День</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Тертые рыбные (горбуша) 90/60 масло растительное	332 (12)	150	10,875	10,715	11,880	187	0,12	0,08	1,91	10,39	6,45	22,83	127,27	24,34	0,73	243,98	79,31	25,96	228,72	
2	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67	
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	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	190	1,445	0,357	15,258	70	0,08	0,06	114,00	0,00	0,00	64,60	43,70	24,70	0,57	374,30	3,34	0,84	28,42	
<b>Итого за завтрак:</b>			730	15,909	15,357	68,178	475	0,41	0,24	127,95	10,39	6,45	133,14	302,69	97,51	3,99	1382,5	131,64	28,31	298,82	
<b>Обед</b>																					
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	(25)	80	1,683	12,142	4,815	135	0,04	0,06	3,05	0,02	0,18	19,87	42,51	14,83	0,62	159,70	60,91	5,83	23,99	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой (м.р)	132 (21)	250	1,817	3,794	14,728	100	0,08	0,05	6,74	0,02	0,00	20,12	63,55	22,88	0,88	403,09	56,64	2,97	27,93	
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	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	0,18	
5	Уляш из куриной грудки ** (охл) с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82	
6	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43	
7	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	
8	Сок фруктовый, ягодный в ассортименте	(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	
<b>Итого за обед:</b>			831	26,942	34,031	94,772	793	0,42	0,20	34,25	0,05	0,18	136,41	404,53	131,51	5,61	1137,4	336,89	27,73	171,15	
<b>Итого за День:</b>				42,850	49,388	162,951	1268	0,83	0,43	162,20	10,44	6,63	269,55	707,22	229,03	9,60	2519,9	5	468,53	56,05	469,97
<b>3 День</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Котлета из грудки цыплят (вода,масло растительное)	(0)	90	9,814	9,462	8,470	158	0,07	0,02	0,39	0,02	0,06	29,11	105,14	17,54	1,32	162,21	25,84	13,31	59,79	

2	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,138	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
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	12,03
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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	130	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
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>		667	17,410	20,795	80,802	580	0,27	0,13	27,76	0,04	0,08	103,53	254,89	78,88	7,03	1043,76	63,91	21,08	121,14
	<b>Обед</b>																			
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	Щи из свежей капусты с картофелем (м.р)	124 (21)	250	1,452	3,922	7,811	72	0,05	0,04	12,22	0,02	0,00	34,01	40,23	18,31	0,69	305,93	56,11	1,38	21,79
3	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
4	Говядина тушеная 70/70	384 (5)	140	18,027	20,889	4,627	279	0,07	0,15	2,03	0,00	0,00	21,49	206,60	30,16	3,10	406,39	82,50	2,03	72,22
5	Каша гречневая рассычатая * (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 "Витощка"	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	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
	<b>Итого за обед:</b>		882	30,525	42,759	90,463	869	0,47	0,36	30,92	0,05	0,00	118,85	531,22	209,11	9,86	1254,44	272,62	15,21	142,34
	<b>Итого за день:</b>			47,934	63,554	171,265	1449	0,74	0,49	58,67	0,09	0,08	222,37	786,11	288,00	16,89	2298,20	336,53	36,29	263,48
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные (горбуша) 90/60 масло растительное	332 (12)	150	10,875	10,715	11,880	187	0,12	0,08	1,91	10,39	6,45	22,83	127,27	24,34	0,73	243,98	79,31	25,96	228,72
2	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
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 (апельсин)	(12)	180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
	<b>Итого за завтрак:</b>		720	16,345	17,497	67,210	492	0,37	0,23	121,95	10,39	6,45	111,52	285,24	92,92	3,84	1358,19	132,35	30,50	302,63
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов, с луком, зеленью укропа	(25)	70	0,945	3,012	2,683	42	0,03	0,03	11,40	0,00	0,00	15,98	25,82	9,70	0,62	112,76	1,50	1,10	6,21
2	Борщ со свежей капустой и картофелем (м.р)	110 (21)	250	1,418	3,726	11,167	84	0,04	0,04	8,01	0,02	0,00	35,27	43,63	20,83	1,00	295,05	70,35	1,54	23,45
3	Говядина отварная (для первого блюда)	(12)	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	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	Сердце из говядины в соусе * 60/60	406 (12)	120	13,109	8,873	5,443	154	0,27	0,60	2,32	11,97	0,00	16,88	192,44	24,64	4,37	252,80	82,95	20,96	51,63	
6	Каша перловая рассыпчатая (масло раст.)	463 (12)	150	3,612	3,589	28,198	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	
7	Напиток из курати с витаминной смесью "Витпошка"	(25)	200	0,367	0,051	22,786	93	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,90	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00	
8	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	
	<b>Итого за обед:</b>		873	27,360	28,205	92,182	732	0,50	0,79	30,03	24,62	0,06	133,33	548,96	115,44	9,33	1114,6	278,50	44,02	110,04	
	<b>Итого за день:</b>			43,705	45,702	159,393	1224	0,87	1,02	151,98	35,01	6,51	244,85	834,20	208,35	13,17	2472,8	410,85	74,52	412,67	
	<b>5 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Оладьи из пчени и свиинны с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	11,208	9,360	178	0,18	1,00	8,45	2745,3	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44	
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 130/40	516 (21)	170	4,688	4,757	30,287	183	0,09	0,05	19,10	10,39	0,05	31,77	90,79	32,84	1,21	254,04	98,27	0,78	18,66	
3	Чай с лимонном 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	
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	
	<b>Итого за завтрак:</b>		537	17,949	20,677	70,314	539	0,37	1,08	30,39	2755,7	0,05	74,93	355,41	80,12	7,09	583,75	199,41	26,37	161,33	
	<b>Обед</b>																				
1	Салат из кашеной капусты с клюквой	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	
2	Суп картофельный с зеленым горошком (масло растительное)	138 (12)	250	1,823	4,438	11,590	94	0,08	0,05	6,60	0,02	0,00	19,93	55,93	21,90	0,81	346,47	56,37	1,55	26,37	
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	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	
5	Грудка куриная с рисом и овощами 90/120/30	310 (0)	240	21,904	15,103	31,033	348	0,22	0,04	16,28	0,03	0,00	37,18	228,68	47,77	2,02	470,67	114,49	31,80	162,82	
6	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	
7	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	
	<b>Итого за обед:</b>		848	31,605	31,276	83,760	743	0,44	0,17	46,42	0,04	0,00	121,58	423,06	115,91	5,53	1242,3	228,84	39,15	223,40	
	<b>Итого за день:</b>			49,554	51,953	154,075	1282	0,81	1,25	76,81	2755,7	0,05	196,51	778,47	196,03	12,63	1826,1	428,25	65,52	384,73	
	<b>Итого за неделю:</b>		222,781	261,215	817,623	6513	3,95	3,59	583,46	2803,1	0	13,82	1163,9	3819,52	1134,6	65,45	10638,	2073,6	268,47	1867,1	

Всего: 12829 : 10 = 1283 ккал

Всего: 454,423 : 10 = 45,442 грамм белка
Всего: 508,174 : 10 = 50,817 грамм жира
Всего: 1609,411 : 10 = 160,941 грамм углеводов
Всего: 7,36 : 10 = 0,74 мг витамина В1
Всего: 6,26 : 10 = 0,63 мг витамина В2
Всего: 1173,35 : 10 = 117,33 мг витамина С
Всего: 2839,78 : 10 = 283,98 витамина А (рет.экв.)
Всего: 35,24 : 10 = 3,52 мг витамина D
Всего: 2227,12 : 10 = 222,71 мг кальция
Всего: 7548,55 : 10 = 754,85 мг фосфора
Всего: 2131,79 : 10 = 213,18 мг магния
Всего: 128,75 : 10 = 12,87 мг железа
Всего: 20383,73 : 10 = 2038,37 мг калия
Всего: 4108,62 : 10 = 410,86 мкг йода
Всего: 567,27 : 10 = 56,73 мкг селена
Всего: 4007,11 : 10 = 400,71 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник. Изд. 1989г.
- 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 №

\* Меню требует согласования с врачом специалистом, законным представителем обучающегося.  
 Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии с меню, под контролем ответственных лиц  
 назначенных в организации ( п.8.2.2.СанПин2.3./3590-20)