

2 День																				
Завтрак																				
1	Брокколи, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,04	0,04	20,00	0,00	0,00	15,62	34,10	17,44	0,57	127,42	13,97	1,77	1,19
2	Омлет натуральный	340 (21)	160	13,399	17,111	2,651	218	0,07	0,49	0,53	41,03	2,77	113,82	242,80	18,19	2,77	196,53	77,62	33,37	66,38
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Сырная палочка *	(25)	50	4,984	9,104	21,166	187	0,03	0,05	0,05	3,05	0,19	85,70	81,21	9,92	0,52	57,09	11,79	5,76	12,39
6	Мандарины	(0)	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
Итого за завтрак:			590	22,036	28,750	51,106	551	0,28	0,62	51,02	44,09	2,95	271,77	426,89	72,58	5,44	562,05	103,59	40,97	185,80
Обед																				
1	Салат "Мозайка" (картофельный с овощами)	(25)	80	1,030	3,915	6,605	66	0,05	0,03	4,38	0,00	0,00	14,72	33,78	13,90	0,52	206,63	44,46	1,33	16,90
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,185	2,627	7,719	59	0,05	0,04	6,82	0,01	0,00	19,45	36,54	15,25	0,57	258,88	44,87	0,94	19,31
3	Зелень укропа, петрушки свежая 1/3	(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	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	Котлеты или биточки рыбные	324 (12)	90	10,551	9,315	4,706	145	0,10	0,08	0,21	10,69	6,65	20,09	132,45	23,83	0,98	165,30	89,47	24,92	225,07
6	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53
7	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин)	480 (0)	200	0,094	0,016	17,991	72	0,00	0,00	2,59	0,00	0,00	4,86	2,58	1,43	0,11	19,55	0,10	0,05	1,35
8	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
9	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
Итого за обед:			793	18,871	22,598	96,645	665	0,56	0,23	17,47	27,50	6,70	179,04	405,52	116,89	4,49	873,05	291,90	38,52	293,16
Итого за День:				40,906	51,348	147,751	1217	0,84	0,85	68,50	71,59	9,66	450,80	832,41	189,47	9,93	1435,10	395,50	79,49	478,96
3 День																				
Завтрак																				
1	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
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	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)	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	Апельсины	(12)	160	1,217	0,301	12,849	59	0,06	0,05	96,00	0,00	0,00	54,40	36,80	20,80	0,48	315,20	2,82	0,70	23,94
6	Корж Молочный	1 (25)	50	2,834	5,010	32,718	187	0,03	0,03	0,09	0,00	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46
Итого за завтрак:			744	15,081	17,140	93,061	587	0,42	0,25	118,21	49,42	0,20	180,23	301,95	95,23	4,61	1359,00	146,25	9,74	109,72
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	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19

2	Рассолышник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,783	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84
3	Сметана	(1)	0	0,000	0,000	0,000	0	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
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	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
5	Печень тушеная в соусе 50/50	408 (12)	100	11,157	8,375	9,081	156	0,17	1,26	10,69	3502,3	0,01	28,99	215,01	16,85	4,60	231,80	110,14	26,21	150,14
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,425	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
7	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	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
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	0	0,000	0,000	0,000	0	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
	Итого за обед:		740	22,653	18,497	79,279	574	0,54	1,44	25,68	3524,5	0,11	92,88	500,47	173,71	10,32	866,83	216,32	31,95	187,91
	Итого за день:			37,734	35,637	172,340	1161	0,96	1,69	143,89	3573,9	0,32	273,10	802,41	268,93	14,93	2225,8	362,57	41,70	297,62
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Соус "ягодный"	1.390 (27)	30	0,097	0,038	16,830	68	0,00	0,00	2,04	0,00	0,00	5,73	3,99	2,93	0,22	15,02	0,17	0,02	0,89
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	Плюшка новомосковская	1 (25)	40	2,697	2,451	21,711	120	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	11,62	28,55	4,95	0,37	37,88	17,44	2,55	7,55
5	Мандарины	(0)	70	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
	Итого за завтрак:		500	22,083	15,179	77,663	536	0,13	0,32	28,95	13,59	0,38	226,66	309,25	49,74	2,48	296,65	80,30	34,39	139,74
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	70	0,868	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,13
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	200	2,591	4,613	16,588	118	0,05	0,05	3,69	4,45	0,12	18,48	49,31	14,66	0,73	235,57	61,78	3,12	23,46
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	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
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
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
	Итого за обед:		745	20,982	36,094	91,497	775	0,70	0,24	27,93	4,47	0,12	130,75	401,68	109,57	5,40	925,29	192,43	14,33	102,63
	Итого за день:			43,064	51,273	169,160	1310	0,83	0,56	56,89	18,07	0,50	357,41	710,94	159,30	7,88	1221,9	272,73	48,72	242,37
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,396	11,562	10,301	191	0,08	0,05	0,53	30,65	0,17	54,17	134,00	21,62	1,51	204,10	29,23	13,69	67,28
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,236	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 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
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	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	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
7	Мандарины	(0)	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
	Итого за завтрак:		660	18,832	17,231	86,154	575	0,31	0,11	33,45	43,85	0,22	140,98	305,56	81,79	4,60	584,90	1,35,79	14,25	184,24
	Обед																			
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	35	0,237	0,033	0,569	4	0,01	0,01	1,75	0,00	0,00	8,05	8,40	4,90	0,21	49,35	0,00	0,00	0,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,603	8,934	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	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
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	Сердце из говядины в соусе50/50	406 (12)	100	10,966	7,403	4,541	129	0,22	0,50	1,93	10,02	0,00	13,12	160,78	20,54	3,65	211,35	58,74	17,53	43,17
6	Картофель отварной	470 (12)	160	2,577	3,888	22,689	136	0,14	0,09	12,80	13,44	0,06	18,72	82,89	32,22	1,29	755,59	44,05	0,43	42,38
7	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
8	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
9	Пирожки печеные с повидлом (м.р) (без яйца)	687 (12)	60	2,462	2,499	33,568	167	0,02	0,01	0,05	0,02	0,00	9,35	24,65	5,71	0,60	30,42	12,76	2,19	6,77
	Итого за обед:		809	18,807	17,257	90,548	593	0,52	0,67	27,79	36,09	0,11	114,49	373,13	100,68	8,11	1363,4	133,52	20,62	111,28
	Итого за день:			37,639	34,488	176,701	1168	0,82	0,79	61,24	79,93	0,33	255,46	678,68	182,47	12,71	1948,3	269,31	34,87	295,52
	Итого за неделю:			202,011	227,747	837,294	6207	4,51	4,95	402,82	3973,7	14,40	2126,8	3938,78	1019,3	55,15	8669,3	1530,5	234,71	1607,7
	2 неделя																			
	1 День																			
	Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	6,007	5,513	31,310	199	0,11	0,13	0,52	61,59	0,06	124,92	172,59	32,47	1,73	188,34	42,68	26,46	17,86
2	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,336	2,854	13,954	95	0,20	0,36	7,10	117,77	1,35	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,555	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	Апельсины	(12)	160	1,217	0,301	12,849	59	0,06	0,05	96,00	0,00	0,00	54,40	36,80	20,80	0,48	315,20	2,82	0,70	23,94
	Итого за завтрак:		665	23,362	18,829	84,668	602	0,42	0,72	103,83	186,14	1,88	566,27	529,58	90,75	3,29	745,62	58,94	43,51	81,78
	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	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,805	8,886	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
3	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
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 свинины 75/150	436 (21)	225	14,795	35,956	18,582	457	0,53	0,19	10,74	0,02	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	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	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,007	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
9	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
Итого за обед:			778	22,269	50,315	85,549	884	0,81	0,34	33,41	24,97	0,18	212,05	454,62	128,26	6,61	1499,2	206,84	10,94	99,98
Итого за День:				45,631	69,144	170,217	1486	1,24	1,05	137,25	211,11	2,07	780,32	984,20	219,01	9,90	2244,8	265,78	54,45	181,76
2 День																				
Завтрак																				
1	Фрикадельки " Нежные" тушенные в соусе "Овощном" 90/55	(25)	145	11,375	15,286	15,663	246	0,11	0,13	1,28	17,94	0,15	45,33	153,85	25,30	1,89	264,42	45,92	3,02	51,89
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,236	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	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	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30
6	Мандарины	(0)	85	0,575	0,160	6,095	28	0,05	0,03	32,30	0,00	0,00	29,75	14,45	9,35	0,09	131,75	0,22	0,08	112,45
Итого за завтрак:			660	19,691	21,685	97,082	662	0,31	0,21	33,67	30,57	0,28	125,72	316,61	77,17	4,57	562,10	146,17	5,89	182,08
Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (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	132 (21)	200	1,479	2,657	11,783	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84
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)	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	Минтай припущенный (филе без кожи и кости)	303 (12)	100	15,579	0,922	0,285	72	0,10	0,11	0,43	7,69	0,25	65,26	262,95	60,70	1,11	435,89	368,46	17,34	747,93
6	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	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
7	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	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
8	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
9	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
10	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
11	Печенье	(12)	30	1,470	7,078	18,269	143	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
Итого за обед:			846	25,694	31,557	89,959	747	0,52	0,36	21,93	55,92	0,58	223,01	563,62	162,96	6,06	1779,2	522,80	28,80	834,29
Итого за День:				45,385	53,242	187,041	1409	0,84	0,57	55,60	86,49	0,86	348,73	880,23	240,13	10,63	2341,3	668,97	34,69	1016,3
3 День																				
Завтрак																				
1	Залежанка из творога с какао	235 (25)	160	15,600	11,382	25,954	269	0,23	0,46	7,11	76,75	1,67	146,61	204,01	22,96	0,69	104,90	19,27	26,14	30,28
2	Соус Молочный (сладкий)	528 (5)	40	0,832	1,595	5,708	41	0,01	0,04	0,16	18,60	0,02	32,41	25,37	3,62	0,08	36,83	2,40	0,63	5,63
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	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

Итого за обед:			792	23,611	25,668	84,798	665	0,46	0,77	17,03	43,83	1,02	141,44	508,74	96,52	8,06	917,62	153,97	47,33	97,17
Итого за день:				41,749	45,781	163,664	1234	0,83	1,02	56,66	86,71	7,57	269,25	814,32	178,57	11,73	2031,3	338,31	77,26	468,87
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени и свиинины 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	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)	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	Мучные- кондитерские изделия собственного произ-ва (без изюма, кураги)	(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:			540	20,046	20,352	84,565	602	0,41	1,12	27,81	2840,3	0,05	133,50	368,88	78,30	6,31	582,71	201,59	22,77	158,91
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты	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	138 (12)	200	1,489	3,097	9,272	71	0,07	0,05	5,28	11,53	0,05	16,96	45,93	17,52	0,66	278,21	44,39	0,20	19,29
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	Гуляш из куриной грудки в томатном соусе 50/75	(0)	125	13,388	5,642	12,122	153	0,08	0,03	2,31	12,03	0,06	21,67	127,55	25,46	1,26	319,39	5,42	14,81	95,73
5	Рис Отварной	511 (21)	150	3,045	4,495	34,764	192	0,16	0,02	0,00	16,20	0,08	15,69	74,34	24,11	0,56	46,52	112,75	7,13	23,59
6	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
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	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	42,40	43,80	12,80	0,58	53,80	4,40	2,40	0,00
9	Печенье	(12)	15	0,735	3,539	9,135	71	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
Итого за обед:			813	21,803	20,033	98,898	663	0,47	0,15	25,81	39,76	0,19	157,31	368,19	108,82	4,95	921,28	168,78	25,57	146,00
Итого за день:				41,848	40,384	183,464	1265	0,88	1,27	53,62	2880,1	0,23	290,81	737,07	187,12	11,26	1503,9	370,37	48,34	304,91
Итого за неделю:			218,405	248,913	862,924	6566	4,73	6,03	371,07	7053,2	12,53	2142,2	4314,10	1088,2	57,25	9547,6	1897,7	280,03	2329,8	

Всего: 12772 : 10 = 1277 ккал

Всего: 420,416 : 10 = 42,042 грамм белка

Всего: 476,660 : 10 = 47,666 грамм жира

Всего: 1700,218 : 10 = 170,022 грамм углеводов



Всего: 9,24 : 10 = 0,92 мг витамина В1

Всего: 10,98 : 10 = 1,10 мг витамина В2

Всего: 773,88 : 10 = 77,39 мг витамина С
Всего: 11026,98 : 10 = 1102,70 витамина А (рет.экв.)
Всего: 26,92 : 10 = 2,69 мкг витамина Д
Всего: 4269,07 : 10 = 426,91 мг кальция
Всего: 8252,87 : 10 = 825,29 мг фосфора
Всего: 2107,62 : 10 = 210,76 мг магния
Всего: 112,39 : 10 = 11,24 мг железа
Всего: 18216,91 : 10 = 1821,69 мг калия
Всего: 3428,24 : 10 = 342,82 мкг йода
Всего: 514,74 : 10 = 51,47 мкг селена
Всего: 3937,61 : 10 = 393,76 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 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2002г

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