

1	Брокколи, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,905	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
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,399	17,111	2,737	219	0,07	0,49	0,53	41,03	2,77	113,92	242,80	18,19	2,77	196,53	77,62	33,37
3	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
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
5	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
6	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом, сахарной пудрой	687 (1)	60	3,089	3,324	32,378	172	0,03	0,04	0,18	0,03	0,09	17,53	45,99	11,71	0,74	132,08	13,62	3,48
7	Фрукты свежие	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31
	Итого за завтрак:		652	20,092	26,279	68,173	590	0,26	0,61	35,55	61,06	2,91	198,79	394,31	77,21	8,27	859,35	107,33	39,00
	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
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
3	Грудки куриные отварные (для первых блюд)	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,053	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
5	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	90	13,556	9,551	5,496	162	0,07	0,07	0,93	11,30	0,12	42,20	155,39	22,09	1,75	260,18	65,08	13,25
6	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56
7	Напиток лимонный с витаминной смесью "Виташока"	646 (12)	200	0,114	0,013	15,924	64	0,00	0,00	4,56	0,02	0,00	5,98	3,71	1,67	0,12	21,65	0,01	0,05
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	99,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00
9	Печенье "Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,934	126	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,03	23,17	9,17	0,43	19,29	0,74	1,41
	Итого за обед:		858	27,858	22,533	117,650	785	0,57	0,23	30,79	41,67	0,35	179,84	475,77	130,64	6,22	1147,3	250,98	27,83
	Итого за день:			47,950	48,812	186,823	1374	0,83	0,85	66,34	102,73	3,26	378,63	870,08	207,85	14,46	2006,6	358,31	66,84
	Завтрак																		
1	Фрикадельки мясные	(25)	3/30	9,831	12,155	12,090	197	0,15	0,10	0,90	9,84	0,00	34,78	129,95	19,17	1,48	221,30	17,69	1,42
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,539	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
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
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00
5	Ватрушка с вишней и повидлом	695 (12)	75	3,721	2,062	33,278	167	0,04	0,03	1,23	0,03	0,08	18,24	42,30	11,15	0,87	87,35	21,89	3,42
6	Бисквитное кисломолочное ванильное "Укрепляйка"	(0)	45	1,407	3,172	8,346	68	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 завтрак:		585	18,231	21,526	87,155	615	0,35	0,24	12,55	33,54	0,14	113,08	288,80	69,99	4,56	959,22	125,07	5,59
	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

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	299,03	21,92	0,47	
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	
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	
5	Соевое тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,925	7,119	4,538	126	0,22	0,50	1,95	9,98	0,00	14,26	160,47	20,59	3,64	211,14	70,22	17,36	
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,984	6,838	34,498	227	0,22	0,12	0,00	19,80	0,09	21,22	183,18	120,94	4,11	220,39	80,01	3,48	
7	Напиток сливово-яблочный	(25)	200	0,120	0,035	12,545	51	0,01	0,01	1,01	0,00	0,00	4,31	3,40	1,97	0,33	51,45	0,42	0,03	
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	
9	Хлебшек 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	
10	Кеас "Столичный"	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,53	3,89	
	Итого за обед:		883	25,565	27,567	119,053	827	0,74	0,81	18,24	91,16	0,46	204,09	580,52	217,50	11,86	1181,2	184,86	28,98	
	Итого за день:			43,796	49,092	206,208	1442	1,08	1,04	30,79	124,70	0,60	317,17	869,32	287,48	16,42	2150,5	309,92	34,57	
	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	
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	
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	
4	Сдоба майская	(25)	55	3,126	6,932	31,576	201	0,03	0,02	0,07	3,12	0,08	19,77	36,96	6,59	0,52	48,70	22,03	3,95	
5	Косточковые плоды	627 (21)	100	0,676	0,282	9,178	42	0,06	0,04	10,00	0,00	0,00	20,00	20,00	9,00	0,50	214,00	2,00	0,00	
	Итого за завтрак:		545	22,701	19,825	87,396	619	0,17	0,36	10,54	16,67	0,42	238,32	341,67	57,34	3,35	542,23	86,68	35,78	
	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	
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	
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	4,98	0,60	65,05	53,54	0,00	
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,67	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	
5	Плов 50/180	403 (12)	230	12,352	26,565	42,756	460	0,48	0,12	2,25	0,02	0,00	25,28	206,77	52,97	2,03	326,70	75,68	12,18	
6	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	
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	
8	Хлебшек 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	
9	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	
	Итого за обед:		850	22,524	37,409	109,913	866	0,78	0,29	35,15	30,46	0,14	180,69	446,21	129,50	6,01	1080,0	159,37	17,85	
	Итого за день:			45,226	57,233	197,309	1485	0,95	0,65	45,69	47,13	0,56	419,01	787,89	186,94	9,36	1622,2	246,04	53,63	
	5 день																			

Завтрак		Обед		Ланч		Ужин		Итого за день												
1	Котлета из грудинки цыплят	(0)	90	10,244	9,206	9,248	161	0,07	0,04	0,48	22,78	0,13	48,33	120,08	19,46	1,36	183,26	26,31	12,30	57
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,463	3,096	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,73	23,97	0,76	38,55	88,79	0,05	10
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	4,52	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0
4	Пицца "Маргарита"	(0)	90	9,131	9,804	16,269	190	0,03	0,12	1,74	3,50	0,37	299,09	196,98	22,57	0,61	97,54	10,36	6,04	5
5	Фрукты свежие	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8
Итого за завтрак:			660	24,422	22,751	76,798	610	0,21	0,20	14,26	38,82	0,55	394,78	420,22	80,62	5,13	712,94	127,58	18,70	82
Обед		Ланч		Ужин		Итого за день														
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
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26
3	Рыба тушеная с овощами	309 (12)	150	12,270	6,694	6,073	134	0,08	0,07	2,47	5,50	0,92	38,29	191,30	37,32	0,83	364,24	187,96	20,63	575
4	Картофель отварной	518 (21)	150	2,417	3,675	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,72	0,06	18,21	77,86	30,24	1,21	708,39	48,23	0,40	39
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолшка"	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
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	28,90	1,50	114,09	0,00	0,00	0
7	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16
Итого за обед:			945	23,498	23,241	121,119	788	0,54	0,32	46,80	33,31	1,25	160,13	502,63	142,47	5,96	1883,1	301,19	30,06	672
Итого за день:				47,920	45,992	197,916	1357	0,75	0,53	61,05	72,19	1,80	551,90	922,85	223,09	12,09	2576,1	422,77	48,75	760
6 день		Обед		Ланч		Ужин		Итого за день												
Завтрак		Обед		Ланч		Ужин		Итого за день												
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	150	13,446	15,781	28,789	311	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0
2	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
3	Какао-напиток "Витолшка", 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
4	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8
5	Фрукты свежие	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,09	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,06	1,05	0,11	10
Итого за завтрак:			523	20,935	24,193	79,516	620	0,26	0,45	13,30	144,60	1,45	208,45	175,69	37,77	3,50	408,22	128,70	5,60	45
Обед		Ланч		Ужин		Итого за день														
1	Салат из свежеты с маслом растительным	(25)	90	0,843	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
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	394,04	55,96	2,00	21
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
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
5	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	15,255	21,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46
6	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витолшка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1

7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	80	2,792	0,519	29,407	133	0,23	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	64,00	126,00	38,40	2,00	152,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		811	26,153	35,546	96,165	809	0,63	0,35	20,67	12,07	0,06	172,87	568,52	218,12	10,22	1253,5	278,69	9,44	100	
	Итого за день:			47,088	59,740	175,680	1429	1,08	0,81	33,98	156,67	1,54	381,32	744,20	256,88	13,72	1681,7	497,39	15,04	145	
	7 день																				
	Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	1/24 (12)	90	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	0,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00	
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,66	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69	
3	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	
4	Булочка "Тюменская"	23 (25)	60	3,479	5,519	31,916	188	0,03	0,03	0,08	0,08	0,14	19,35	42,08	6,72	0,55	52,70	12,78	4,53	11	
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	
6	Фрукты свежие	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8	
	Итого за завтрак:		590	21,311	25,118	69,083	588	0,29	0,71	16,23	63,40	2,73	241,14	450,96	84,45	8,37	815,50	79,46	41,17	98	
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,568	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	
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27	
3	Грушки куринные отварные (для первых блюд)	(25)	15	3,188	0,391	0,000	16	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	3,79	26,60	3,21	0,23	58,08	16,61	3,74	21	
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	
5	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	216	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	
6	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	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	
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	0,23	35,18	0,23	0,05	1	
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	
9	Хлеббушек 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	0,37	80,70	6,60	3,60	0	
10	Кекс "Столичный"	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31	
	Итого за обед:		878	28,210	32,836	141,665	855	0,62	0,37	40,41	55,39	0,37	233,04	507,73	147,38	8,77	1553,1	107,93	18,69	169	
	Итого за день:			49,521	57,954	180,747	1443	0,92	1,08	56,64	118,79	3,10	474,18	958,69	231,82	17,13	2358,6	187,39	59,86	268	
	8 день																				
	Завтрак																				
1	Гуляш из куриной грудки 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	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,50	0,06	20,54	82,79	23,07	0,73	98,55	88,79	0,05	10	
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	
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	
5	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4	
6	Косточковые плоды	627 (21)	100	0,676	0,282	9,178	42	0,06	0,04	10,00	0,00	0,00	20,00	20,00	9,00	0,50	214,00	2,00	0,00	3	

Итого за завтрак:																					
Обед																					
1	Огурцы свежие порциями	(12)	69	0,356	0,056	1,099		5	0,02	0,01	4,20	0,05	0,00	10,20	16,00	8,40	0,50	117,60	1,20	0,00	4
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,970		68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,05	31,04	40,93	18,19	0,60	307,57	20,65	0,31	19
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
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157		7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,67	2,65	0,39	0,01	4,61	0,39	0,02	0
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120		1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,45	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0
6	Оладьи из пшена и мяса с луком, морковью	488 (21)	90	9,931	10,389	9,360		171	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
7	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,566	4,038	19,185		123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,67	65,48	0,75	37
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолшка"	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
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
10	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004		250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16
Итого за обед:																					
			877	23,398	30,961	103,477		786	0,50	1,26	47,63	2787,1	0,33	173,89	483,28	107,25	8,26	1497,1	268,60	29,10	226
Итого за день:																					
9 День																					
Завтрак																					
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	150	13,194	8,061	30,079		246	0,11	0,20	0,17	6,79	0,24	127,70	201,74	30,86	0,92	103,26	126,61	25,18	36
2	Соус вишневый	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132		69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,150	0,000	8,742		36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,63	0,74	0,00	0,00	0,00	0
4	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	55	2,572	5,338	26,032		162	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,91	24,96	4,42	0,37	32,47	11,30	3,40	9
5	Фрукты свежие	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243		47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8
Итого за завтрак:																					
Обед																					
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,556	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
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	0,51	405,40	56,18	0,26	29
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
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
5	Котлета "Сочная"	(0)	90	10,738	17,852	5,496		226	0,22	0,13	0,53	11,28	0,12	39,08	157,15	24,29	1,93	224,42	63,60	3,21	36
6	Картофель отварной	470 (12)	100	1,611	2,430	14,220		85	0,09	0,06	8,00	8,40	0,04	12,13	51,90	29,16	0,81	472,26	32,15	0,27	26
7	Капуста свежая тушеная	534 (21)	50	0,958	1,410	4,435		34	0,02	0,02	10,63	4,21	0,02	27,37	18,89	9,26	0,37	157,00	18,96	0,21	6
8	Напиток сливово-смородиновый	(25)	200	0,176	0,070	12,306		51	0,01	0,01	8,60	0,00	0,00	6,12	5,48	3,87	0,21	55,69	0,34	0,09	1

9	Хлебужер 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	63,00	65,70	15,20	0,67	60,70	6,60	3,50	0
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	46,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	0
11	Батончик фруктовый	(0)	50	2,315	3,350	29,970	159	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
	Итого за обед:		877	24,889	31,051	111,299	834	0,50	0,37	61,40	31,11	0,21	214,63	470,07	134,00	7,02	1698,2	2	232,62	7,93	124
	Итого за день:			41,317	44,195	204,496	1384	0,83	0,61	64,52	37,91	0,47	375,42	721,14	187,37	11,91	2200,0	6	372,90	36,20	178,
	10 день																				
	Завтрак																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	6,007	5,513	31,367	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,	
2	Какао-напиток "Виташка", 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,	
3	Хачапури с сыром и твердым	850 (13)	100	12,902	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,	
4	Косточковые плоды	627 (21)	100	0,760	0,000	10,038	43	0,03	0,06	10,00	0,00	0,00	26,00	26,00	8,00	0,70	305,00	2,00	0,00	3,	
	Итого за завтрак:		605	23,597	19,148	83,198	600	0,40	0,76	17,99	200,90	1,88	573,55	542,53	81,34	3,55	770,28	60,50	43,34	66,	
	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,	
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	31,67	43,97	20,56	0,93	296,03	21,92	0,47	21,	
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	5,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	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,	
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,	
6	Жаркое по-домашнему 50/150	436 (21)	200	10,593	24,938	18,582	341	0,39	0,15	10,74	0,02	0,00	26,32	178,29	42,09	2,25	784,56	77,67	1,70	55,	
7	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/л	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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,	
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,	
9	Булочка Творожная	3,2,7 (8)	75	7,956	4,091	35,174	209	0,06	0,11	0,14	0,15	0,27	60,35	106,44	13,96	0,82	104,63	21,54	10,39	19,	
	Итого за обед:		837	25,599	36,707	108,540	857	0,60	0,37	25,10	15,19	0,33	167,83	438,03	106,99	5,74	1436,3	178,30	12,63	114,	
	Итого за день:			49,196	55,855	191,739	1466	1,00	1,13	43,09	216,09	2,21	741,38	980,56	188,33	9,28	2206,5	236,80	55,97	180,	
	11 день																				
	Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 20/30	3 (21)	50	5,996	5,173	13,726	125	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,	
2	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,69	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0	
3	Масло сливочное	36 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,00	0,05	0	
4	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,46	0,00	0,00	3,06	5,62	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0	
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,	
6	Хлебужер 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	0,67	80,70	6,60	3,50	0,	

7	Фрукты свежие	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,09	0,09	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак:			605	21,423	21,752	74,479	579	0,15	0,14	13,67	20,04	0,28	301,29	215,02	49,10	4,65	496,57	121,94	7,09	8,99
Обед																				
1	Салат из свежих овощей 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, перцем	144 (21)	250	2,738	3,500	11,590	89	0,08	0,06	17,87	12,02	0,06	39,41	73,27	23,50	1,09	377,57	56,22	2,01	22,60
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	0,05	0,35
5	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	14,95	84,55
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 "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,185	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	Допешка сметанная	(25)	70	4,432	6,896	35,660	222	0,05	0,04	0,02	5,71	0,04	18,67	60,33	8,44	0,63	68,32	19,31	4,63	14,32
Итого за обед:			892	25,305	26,160	121,653	823	0,45	0,18	28,11	45,35	0,21	154,32	392,62	105,38	5,65	1048,9	235,08	30,67	158,87
Итого за День:																				
				46,728	47,922	166,132	1403	0,61	0,32	41,78	65,39	0,49	455,62	607,65	154,48	10,29	1545,5	357,02	37,75	167,86
12 День																				
Завтрак																				
1	Галушки творожные	367 (21)	150	16,863	8,392	33,949	279	0,06	0,26	0,21	0,06	0,49	140,92	220,02	23,93	1,10	135,39	36,29	29,19	39,34
2	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,60	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
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	0,01
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,766	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	12,01
5	Фрукты свежие	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
6	Шоколад	(1)	15	0,722	5,499	8,188	85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за завтрак:			548	21,321	18,766	88,722	609	0,13	0,30	12,26	12,11	0,55	174,98	273,64	44,60	4,96	521,72	52,08	32,49	59,91
Обед																				
1	Томаты свежие порционными	(12)	60	0,552	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	12,01
2	Ци 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	16,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,91
3	Рыба запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,709	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,21	31,29	0,74	278,51	75,02	34,32	311,9
4	Пюре картофельное	520 (21)	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	45,51
5	Напиток из плодов Шиповника	706 (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	0,11
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,185	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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	90	5,136	7,409	43,296	260	0,05	0,03	0,07	24,88	0,38	30,97	65,43	8,91	0,79	78,38	4,31	5,00	17,11
Итого за обед:			910	27,174	28,643	106,420	792	0,49	0,48	120,99	81,32	9,57	253,46	479,59	122,12	5,38	1650,2	203,98	40,75	406,4

Итого за день:				48,336	47,333	192,007	1397	0,81	0,79	62,85	93,43	10,12	431,88	753,72	187,00	9,98	2204,5	2	205,97	78,34	468
----------------	--	--	--	--------	--------	---------	------	------	------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	------	--------	---	--------	-------	-----

Всего: 15932 : 12 = 1411 кг/дл

Всего: 556,878 : 12 = 46,406 грамм белка

Всего: 571,224 : 12 = 47,602 грамм жира

Всего: 2390,016 : 12 = 199,168 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 8 - Сборник научных кондит.булочных изделий. Изд. 1986г.
- 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 выдвоек корейской японской кухни для поп 2004 год