

Итого за День:													46,770	48,069	199,673	1418	0,97	1,05	122,64	222,64	2,35	755,57	904,79	206,75	13,08	1972,5 ₃	195,75	21,38	175,22		
2 День																															
Завтрак																															
1	Брокколи, морковь в салатной заправке	(0)	50	1,364	1,812	1,804	29	0,03	0,03	13,51	0,00	0,00	0,00	12,68	27,10	14,63	0,44	99,99	10,94	1,30	5,31										
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	12,561	16,042	2,486	205	0,07	0,46	0,50	38,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,60	184,25	72,77	0,00	0,00	0,00										
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	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	0,00										
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80/шт	0,541	0,150	5,756	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	Булочка "Тюменская"	23 (25)	70	4,059	6,439	36,185	219	0,04	0,04	0,07	0,10	0,16	22,58	49,09	7,84	0,65	61,49	14,92	5,28	13,27											
Итого за завтрак:													590	19,731	24,638	65,981	665	0,27	0,57	44,53	38,57	2,75	198,58	372,60	66,55	5,25	526,72	98,83	37,94	186,66	
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	3,412	6,531	62	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	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	0,00										
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	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30*	397 (21)	160	12,247	6,521	4,618	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											
6	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,798	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 апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	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											
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	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	0,00											
10	Печенье "Атланта"	(0)	25	1,614	7,050	21,271	155	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
Итого за обед:													920	25,213	29,510	112,157	815	0,58	0,30	35,10	75,37	7,72	180,29	438,83	118,11	4,86	1005,7 ₁	313,13	40,65	328,23	
Итого за День:													44,944	54,148	178,138	1380	0,84	0,87	79,62	113,94	10,48	388,87	811,43	184,65	10,11	1532,4 ₃	411,96	78,59	514,88		
3 День																															
Завтрак																															
1	Голубцы любительские 102/42	(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	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	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	Кекс "Столичный"	(0)	50	2,957	8,575	31,898	217	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,66	51,30	8,87	0,84	130,64	3,66	3,99	32,03											

6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	120/шт.	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	
Итого за завтрак:				694	16,074	20,433	92,662	619	0,35	0,31	34,39	91,69	0,37	198,14	330,44	90,04	6,71	1524,61	152,23	11,79	133,97
Обед																					
1	Салат из соленых помидор	37 (13)	60	0,558	2,880	2,332	37	0,01	0,01	8,19	0,00	0,00	7,65	22,29	8,55	0,46	138,22	0,86	1,25	4,38	
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,238	5,767	20,735	148	0,07	0,06	4,61	5,56	0,15	23,11	61,64	18,32	0,92	294,46	77,22	3,89	29,33	
3	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	
4	Гуляш из говядины 50/50 *	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,02	0,00	16,63	139,78	18,54	2,07	254,75	75,32	1,29	48,35	
5	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	
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	Рулет с маком с сахарной пудрой	(25)	50	3,407	5,515	27,760	174	0,02	0,01	0,01	0,02	0,05	103,61	76,69	29,42	0,95	31,10	12,05	2,87	7,86	
Итого за обед:				841	27,486	33,246	110,604	852	0,45	0,32	24,39	18,20	0,26	199,51	534,79	214,04	9,42	1033,56	219,56	12,89	105,83
Итого за день:					43,561	53,678	203,266	1470	0,80	0,64	58,78	109,89	0,63	397,65	865,23	304,08	16,14	2558,17	371,79	24,69	239,80
4 День																					
Завтрак																					
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,525	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49	
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	0,19	
3	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	
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 (мандарин)	(0)	80/шт	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:				520	20,438	19,016	77,075	561	0,13	0,32	32,66	18,80	0,48	216,17	287,42	50,79	2,57	395,83	75,35	33,37	153,52
Обед																					
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	60	1,526	2,566	6,970	57	0,05	0,06	28,75	0,00	0,00	22,75	35,24	20,34	0,86	263,12	33,98	0,98	16,30	
2	Суп из овощей	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	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 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	Плов 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	
6	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	
7	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	2/30	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	Мармелад	(12)	35	0,030	0,000	26,567	106	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,35	0,70	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед:				822	20,620	34,000	112,978	840	0,75	0,29	44,46	0,04	0,00	139,63	416,61	126,87	6,05	1103,26	218,91	12,30	111,37
Итого за день:					41,058	53,017	190,053	1402	0,88	0,60	77,12	18,84	0,48	355,80	704,04	177,66	8,62	1499,09	294,26	45,68	264,89
5 День																					

Завтрак																				
1	Котлета из грудки Цыплят	(0)	90	10,257	10,405	9,271	172	0,07	0,04	0,48	27,58	0,15	48,75	120,60	19,46	1,36	183,69	26,31	12,32	60,56
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)	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
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	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	Фрукты свежие (груша)	(12)	120/шт	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
7	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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 завтрак:			660	18,201	15,435	89,955	572	0,26	0,12	8,01	40,18	0,21	123,80	283,28	79,76	6,57	585,99	126,69	12,74	81,96
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43
2	Борщ со свежей капустой и картофелем, сельдереем, томатами свежими	110 (21)	250	1,475	3,232	11,311	80	0,04	0,05	8,46	12,02	0,06	37,29	47,95	23,33	1,10	318,02	69,64	0,48	23,01
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)	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	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
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	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
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	Пириог манный	8 (25)	90	5,136	7,409	43,234	260	0,05	0,08	0,07	24,88	0,38	30,97	65,43	8,91	0,79	78,38	4,31	5,00	17,19
Итого за обед:			961	30,040	28,001	119,241	849	0,73	1,01	25,95	64,52	0,49	165,92	536,22	128,59	10,44	1593,0	221,58	32,88	146,73
Итого за день:				48,240	43,436	209,196	1421	0,99	1,13	33,96	104,70	0,70	289,72	819,50	208,35	17,00	2179,0	348,28	45,62	228,69
Итого за неделю:				224,574	252,347	980,326	7091	4,49	4,30	372,13	570,01	14,63	2187,6	4104,99	1081,4	64,95	9741,2	1622,0	215,95	1423,4
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	257 (12)	210	2,068	6,514	25,567	169	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	22,13	53,70	15,09	0,35	42,54	47,52	4,34	15,84
2	Какао-напиток "Витлошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	110	14,082	11,177	29,211	274	0,06	0,20	0,22	7,45	0,52	288,16	247,70	26,29	0,94	112,91	4,33	15,66	20,75
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	120/шт	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
Итого за завтрак:			640	20,082	20,714	80,061	587	0,45	0,69	21,55	175,03	2,44	456,47	409,61	65,75	4,15	628,50	63,47	22,43	66,16
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	135 (21)	250	1,508	2,882	9,649	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54	
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)	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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	150	12,123	6,886	30,177	231	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00	
7	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	
8	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	
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	
10	Печенье	(12)	50	2,450	11,797	30,449	238	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:		828	23,027	32,734	112,274	836	0,27	0,14	24,79	16,22	0,05	134,81	223,49	73,83	4,01	748,31	292,24	2,91	52,25	
	Итого за день:			43,109	53,447	192,336	1423	0,71	0,83	46,35	191,24	2,48	591,27	633,10	139,56	8,16	1376,81	365,71	25,34	118,41	
	2 день																				
	Завтрак																				
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	
2	Тертые рыбные 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,880	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	
3	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	
4	Чай с лимоном 200/107 *	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)	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	
6	Конвертик с сыром	(25)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26	
	Итого за завтрак:		642	23,162	22,550	75,320	597	0,34	0,31	16,74	36,33	7,75	306,51	421,89	89,11	4,01	1046,24	181,57	33,64	278,20	
	Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	0,711	5,837	5,484	77	0,03	0,03	2,02	0,01	0,00	15,95	28,47	17,13	0,44	115,56	27,62	1,98	26,20	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	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	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)	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)	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	0,17	
6	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,163	2,630	12,746	127	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	115,93	18,66	1,60	335,76	4,66	14,81	84,43	
7	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	
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	230	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	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	
10	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	0,00	

Итого за обед:			941	29,226	21,131	133,605	842	0,74	0,24	34,62	30,65	0,11	262,00	564,12	177,41	8,07	1283,77	237,93	22,38	161,88
Итого за день:				52,388	43,681	208,925	1438	1,08	0,55	51,36	66,99	7,86	568,51	986,02	266,52	12,08	2330,00	419,49	56,02	440,08
3 день																				
Завтрак																				
1 Пудинг из творога с тыквенным пюре		(25)	150	14,613	11,683	29,950	283	0,05	0,25	0,65	6,06	0,42	145,58	214,29	25,60	1,10	138,02	10,23	26,77	42,72
2 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
3 Фрукты свежие (груша)		(12)	120/шт.	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 Слойка детская		(25)	75	4,566	4,366	36,234	202	0,04	0,04	0,07	12,97	0,20	25,95	54,78	8,59	0,64	70,96	19,18	3,71	11,20
Итого за завтрак:			555	19,743	16,387	86,742	573	0,12	0,33	6,75	19,03	0,62	198,95	295,45	52,42	5,23	394,98	30,47	30,59	64,48
Обед																				
1 Салат "Зимний" с маслом растительным		акт (25)	70	1,065	10,244	4,827	116	0,04	0,03	3,75	0,01	0,06	17,24	32,61	11,53	0,51	154,91	59,29	4,04	19,12
2 Щи из свежей капусты с картофелем		124 (21)	250	1,485	3,450	7,814	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 Говядина в кисло-сладком соусе 50/50		442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00	0,00	19,40	162,37	25,40	2,59	297,36	75,84	1,38	50,93
5 Каша гречневая рассыпчатая		508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	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
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	1,55
7 Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)		(0)	2/30	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 Печенье		(12)	20	0,980	4,719	12,179	95	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:			860	26,042	40,319	106,903	895	0,54	0,35	23,85	30,65	0,18	148,75	522,75	207,61	9,90	1160,90	237,01	9,27	107,14
Итого за день:				45,786	56,706	193,645	1468	0,65	0,68	30,61	49,58	0,80	347,70	818,20	260,03	15,13	1555,88	267,48	39,86	174,62
4 день																				
Завтрак																				
1 Зеленый горошек порциями		T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2 Омлет натуральный *		340 (21)	150	12,561	16,042	2,486	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 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
4 Фрукты свежие (банан)		(21)	120/шт	1,521	0,000	25,697	109	0,06	0,06	12,00	0,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	417,60	1,20	0,00	1,20
5 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 завтрак:			560	20,046	20,772	74,937	567	0,20	0,62	15,82	63,19	2,69	193,40	384,65	107,37	5,48	797,89	91,41	35,47	80,99
Обед																				
1 Салат "Октябрьский" с маслом растительным		акт (25)	90	0,735	16,984	5,021	176	0,02	0,02	3,78	0,00	0,00	24,85	31,48	14,73	0,62	129,91	59,21	5,67	26,97
2 Борщ со свежей капустой и картофелем		110 (21)	250	1,450	3,254	11,167	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 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	833,27	80,86	1,70	81,28
6	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витолшкар"	(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)	2/30	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	8 (25)	60	3,424	4,939	28,823	173	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:																				
873 22,199 41,881 107,191 894 0,42 0,35 30,90 34,66 0,31 188,12 451,05 128,17 7,17 1617,3 213,42 11,30 143,29 42,244 62,653 182,128 1461 0,62 0,96 46,72 97,84 2,99 381,53 835,69 235,54 12,65 2415,2 304,83 46,77 224,27																				
Итого за день:																				
5 День																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	90	9,228	13,848	5,232	182	0,15	1,10	9,29	3059,75	0,00	22,86	189,60	18,40	4,04	189,21	100,83	25,35	144,53
2	Макаронные изделия отварные с томатным соусом " Помидорка" 120/30	516 (21)	150	3,884	3,607	29,169	165	0,06	0,02	1,49	10,16	0,05	19,80	71,80	22,89	0,80	139,57	84,54	0,30	8,75
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	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
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 (мандарин)	(0)	80/1шт	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:																				
610 18,087 20,958 83,027 593 0,40 1,16 41,22 3129,91 0,05 99,78 330,48 73,32 6,81 519,77 185,58 25,72 259,13																				
Обед																				
1	Икра свекольная	78 (21)	80	1,217	5,362	8,018	85	0,02	0,02	4,59	0,00	0,00	29,49	36,02	17,40	1,05	229,52	52,49	2,19	17,33
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим, сельдереем	140 (21)	250	2,294	2,170	17,645	99	0,08	0,06	10,69	7,22	0,03	21,42	65,44	25,15	0,92	399,30	56,09	0,26	28,55
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	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
5	Гляш из куриной грудки**(охл) с черносливом 60/60	(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 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 " 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)	2/30	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	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	0,00
Итого за обед:																				
908 28,730 24,799 120,544 820 0,62 0,22 21,78 18,04 0,08 226,68 524,17 156,10 7,31 1379,9 311,74 32,29 189,71																				
Итого за день:																				
46,818 45,757 203,571 1413 1,02 1,38 63,00 3147,95 0,13 326,46 854,65 229,42 14,11 1899,69 497,31 58,01 448,84																				

Итого за неделю:				230,345	262,244	980,605	7204	4,08	4,41	238,03	3553,70	14,27	2215,47	4127,66	1131,09	62,14	9577,66	1844,82	226,00	1403,22
Среднее значение за период:			45,49	51,46	196,09	1429	0,86	0,87	61,02	412,37	2,89	440,31	823,27	221,26	12,71	1937,89	346,69	44,19	282,67	
Всего: 14295 : 10 = 1429 ккал																				
Всего: 454,918 : 10 = 45,492 грамм белка																				
Всего: 514,591 : 10 = 51,459 грамм жира																				
Всего: 1960,931 : 10 = 196,093 грамм углеводов																				
Всего: 8,57 : 10 = 0,86 мг витамина В1																				
Всего: 8,70 : 10 = 0,87 мг витамина В2																				
Всего: 610,16 : 10 = 61,02 мг витамина С																				
Всего: 4123,72 : 10 = 412,37 витамина А (рет.экв.)																				
Всего: 28,90 : 10 = 2,89 мкг витамина D																				
Всего: 4403,08 : 10 = 440,31 мг кальция																				
Всего: 8232,65 : 10 = 823,27 мг фосфора																				
Всего: 2212,58 : 10 = 221,26 мг магния																				
Всего: 127,10 : 10 = 12,71 мг железа																				
Всего: 19318,90 : 10 = 1931,89 мг калия																				
Всего: 3466,87 : 10 = 346,69 мкг йода																				
Всего: 441,95 : 10 = 44,19 мкг селена																				
Всего: 2826,71 : 10 = 282,67 мкг фтора																				

Экономист по ценам:
технолог



Примечание:

- 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 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.