

2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,314	273	0,09	0,61	-0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72	82,9
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	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	5,557	35,531	210	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,11	8,40	0,63	71,33	13,17	5,37	13,1
	Итого за завтрак:		560	23,724	29,299	61,163	603	0,25	0,71	13,23	51,42	4,48	213,59	445,73	67,03	6,06	486,54	122,48	48,44	107,6
	Завтрак 2																			
1	Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем) измененная	(0)	200	19,812	26,730	6,612	346	0,12	0,45	38,41	8,29	1,99	266,99	307,98	47,14	3,22	359,18	106,62	28,39	50,34
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	Булочка "Веснушка"	773 (21)	75	4,727	4,179	39,844	216	0,05	0,02	0,00	0,04	0,04	14,27	48,52	9,06	0,72	77,92	20,51	4,43	18,0
	Итого за завтрак 2:		485	20,498	27,909	53,098	598	0,17	0,47	38,46	8,33	2,03	285,89	363,68	60,03	4,67	437,11	127,13	32,82	68,4
	Итого за День:			44,222	57,208	114,262	1201	0,42	1,18	51,69	59,75	6,51	499,47	809,41	127,06	10,74	923,64	249,62	81,26	176,0
	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	46,7
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	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	45,5
3	Томаты свежие порциями	(12)	20	0,186	0,038	0,727	4	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,40	0,08	4,0
4	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	8,8
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	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	11,2
	Итого за завтрак:		649	21,995	20,378	81,606	598	0,35	0,36	29,53	53,17	1,30	379,50	449,33	97,77	4,35	1323,0	180,85	14,82	116,3
	Завтрак 2																			
1	Митболы	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,08	0,05	0,90	8,23	0,18	43,72	165,01	26,70	1,98	241,63	75,82	15,63	83,1
2	Соус гранатовый	(25)	30	0,284	0,980	5,899	34	0,01	0,01	1,21	3,82	0,02	5,79	7,00	2,43	0,14	55,65	0,58	0,18	1,9
3	Рис отварной	511 (21)	180	3,654	5,394	41,716	230	0,19	0,03	0,00	19,44	0,09	18,83	89,21	28,93	0,68	55,82	135,30	8,56	28,3
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	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,681	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
	Итого за завтрак 2:		580	19,629	12,401	87,800	541	0,38	0,10	2,15	32,09	0,29	101,45	327,20	79,29	4,73	410,10	211,70	24,36	113,4
	Итого за день:			41,624	32,780	169,405	1139	0,73	0,46	31,68	85,26	1,59	480,95	776,53	177,06	9,08	1733,1	392,56	39,19	229,7
	4 День																			
	Завтрак																			
1	Запеканка из творога	297 (12)	200	29,106	20,096	28,364	411	0,09	0,43	0,40	4,07	0,32	289,13	401,58	46,82	1,44	200,68	86,42	52,22	61,0
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	0,1

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 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	10,0
5	Арбуз порциями	(12)	170	0,862	0,160	9,572	43	0,07	0,10	11,90	0,00	0,00	23,80	11,90	380,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			660	33,237	25,954	80,751	690	0,18	0,55	12,52	4,09	0,34	329,23	455,54	439,30	4,45	283,63	98,61	55,98	71,2
Завтрак 2																				
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	200	25,213	12,882	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,08	0,42	239,44	334,58	35,70	1,09	180,32	67,20	45,32	53,5
2	Молоко стуженое порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90
3	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
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	8,44
5	Батон " Вкусный"	(25)	60	3,103	0,344	27,452	125	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 2:			617	30,370	15,177	85,703	601	0,12	0,50	15,98	36,08	0,42	324,06	404,50	56,97	4,55	597,33	71,12	46,26	69,50
Итого за день:				63,607	41,130	166,454	1290	0,31	1,05	28,50	40,17	0,77	653,29	860,04	496,27	9,01	880,96	169,73	102,24	140,7
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,396	11,562	10,200	190	0,08	0,05	0,53	30,65	0,17	54,17	134,00	21,62	1,51	204,10	29,23	13,69	67,26
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,483	211	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
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)	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
6	Косточковые плоды (слива)	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	3,00
Итого за завтрак:			680	20,003	17,297	91,795	603	0,40	0,15	12,06	45,77	0,24	154,52	362,04	95,72	5,36	711,11	148,32	14,01	83,21
Завтрак 2																				
1	Салат из свежкы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Гуляш 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
3	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
4	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
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	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 завтрак 2:			620	24,172	22,896	87,058	651	0,48	0,26	5,36	37,22	0,06	231,88	492,54	207,42	9,01	965,73	273,48	27,01	127,79
Итого за день:				44,175	40,193	178,852	1254	0,88	0,41	17,42	82,98	0,29	386,41	854,58	303,14	14,37	1676,8	421,80	41,02	211,00
6 день																				
Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/30	3 (21)	55	7,107	6,423	13,726	141	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,00
2	Вареники отварные (пром. произ.) с картофелем	725 (21)	200	7,134	6,403	51,657	293	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00

2 день		Завтрак		Завтрак 2		Завтрак		Завтрак 2		Завтрак		Завтрак 2		Завтрак		Завтрак 2		Завтрак		Завтрак 2	
1	Тертые рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	13,992	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,3	
2	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	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	45,5	
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	Сырная палочка *	(25)	40	3,987	7,283	16,933	149	0,03	0,04	0,04	2,44	0,15	68,56	64,96	7,94	0,42	45,68	9,43	4,61	9,9	
6	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	105,8	
Итого за завтрак:			690	21,284	24,632	79,382	624	0,44	0,30	44,74	50,01	7,65	207,29	384,18	97,20	4,15	1250,5	243,64	34,98	422,61	
Завтрак 2																					
1	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,96	
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	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	45,5	
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	Булочка "Веселушка"	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	
6	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	8,44	
Итого за завтрак 2:			690	23,457	20,408	85,228	618	0,42	0,31	25,72	44,45	9,16	214,61	407,41	100,72	6,68	1477,5	193,39	38,48	378,00	
Итого за день:				44,742	45,040	164,610	1243	0,86	0,62	70,47	94,46	16,81	421,90	791,59	197,93	10,82	2728,1	437,03	73,45	800,60	
3 день																					
Завтрак																					
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	200	19,484	15,577	39,933	378	0,07	0,34	0,86	8,08	0,57	194,10	285,72	34,14	1,46	184,03	13,64	35,69	56,96	
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 (яблоко)	627 (21)	130/шт	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	
4	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09	
Итого за завтрак:			590	23,444	20,497	90,415	640	0,14	0,40	13,95	8,15	0,70	235,68	346,89	55,75	5,58	594,16	29,71	40,46	77,20	
Завтрак 2																					
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	200	22,310	13,578	29,527	330	0,11	0,34	0,30	9,06	0,36	226,73	322,05	41,32	1,20	159,92	171,73	41,75	52,43	
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	39,03	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	
4	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09	
5	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	801/шт.	0,608	0,150	6,424	29	0,03	0,02	48,00	0,00	0,00	27,20	18,40	10,40	0,24	157,60	1,41	0,35	11,97	
Итого за завтрак 2:			570	26,517	18,610	91,539	640	0,17	0,40	48,45	9,13	0,50	278,52	392,83	64,27	2,83	405,28	186,91	46,52	75,49	
Итого за день:				49,961	39,108	181,953	1280	0,31	0,80	62,40	17,27	1,20	514,21	739,73	120,02	8,41	999,44	216,62	86,98	152,69	

Всего: 693,78 : 12 = 57,81 мкг селена
Всего: 2836,85 : 12 = 236,40 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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 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.