

3 День																					
Завтрак																					
1	Омлет с зеленым горошком запеченный	(0)	170	11,316	14,614	9,698	216	0,08	0,39	1,39	51,95	1,97	115,49	212,50	21,15	2,18	200,75	19,90	24,31	53,6	
2	Напиток растворимый "Ликорий" 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	
3	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(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	31,3	
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	0,0	
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	11100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,3	
	Итого за завтрак:		550	17,005	24,589	68,909	565	0,28	0,55	39,70	119,92	2,28	247,75	366,78	60,75	3,95	598,13	27,75	29,17	226,0	
	Итого за день:			17,005	24,589	68,909	565	0,28	0,55	39,70	119,92	2,28	247,75	366,78	60,75	3,95	598,13	27,75	29,17	226,0	
4 День																					
Завтрак																					
1	Сосиски или котлеты "Детские"		393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,0	
2	Макаронные изделия отварные		516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,0	
3	Соус томатный "Помидорка"		(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	2,57	4,60	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,0	
4	Чай с сахаром 200/10 *		(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0	
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)		(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,0	
6	Фрукты свежие (груша)		(12)	1/115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,0	
7	Конвертик с сыром		(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,0	
	Итого за завтрак:			615	17,978	18,386	81,846	565	0,17	0,17	7,14	11,03	1,20	257,83	276,95	65,37	5,28	415,93	137,21	7,39	30,0
	Итого за день:			17,978	18,386	81,846	565	0,17	0,17	7,14	11,03	1,20	257,83	276,95	65,37	5,28	415,93	137,21	7,39	30,0	
5 День																					
Завтрак																					
1	Запеканка творожная с вишней		(25)	150	16,628	13,169	28,596	299	0,05	0,28	2,04	0,45	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,0	
2	Молоко ступенное порциями		(0)	25	1,796	2,373	13,265	82	0,02	0,12	1,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,0	
3	Чай с сахаром 200/10 *		(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0	
4	Фрукты свежие (яблоко)		(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,0	
5	Плюшка новомосковская		1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,0	
	Итого за завтрак:			555	22,360	18,650	88,984	613	0,14	0,44	15,10	0,50	282,71	347,83	58,37	5,08	659,83	89,12	33,80	64,0	
	Итого за день:				22,360	18,650	88,984	613	0,14	0,44	15,10	0,50	282,71	347,83	58,37	5,08	659,83	89,12	33,80	64,0	
	Итого за неделю:				93,458	94,843	407,041	2856	1,50	1,93	94,68	372,45	5,81	1511,2	1761,01	359,96	25,86	3021,0	463,36	102,62	468,0
2 неделя																					
1 День																					
Завтрак																					
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10		(21)	210	6,039	8,512	31,423	226	0,11	0,13	0,52	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,0	

3	Какао-напиток "Витгошка", обогащенный витаминами	018 (28)	20	0,065	0,000	11,421	46	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	3,64	2,66	2,31	0,16	21,67	0,18	0,00	
		(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	
4	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	80	10,241	8,129	21,269	199	0,04	0,15	0,16	5,42	0,38	209,57	180,15	19,12	0,69	82,12	3,15	11,39	
5	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10	
	Итого за завтрак:		630	19,626	19,419	89,049	609	0,37	0,65	14,30	186,94	1,84	467,85	455,07	79,61	5,53	595,40	54,98	39,76	61
	Итого за день:			19,626	19,419	89,049	609	0,37	0,65	14,30	186,94	1,84	467,85	455,07	79,61	5,53	595,40	54,98	39,76	61
	2 День																			
	Завтрак																			
1	Тертегли рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	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,
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	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	37,
3	Огурцы соленые порциями	1/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,
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,
5	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	0,1
6	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,0
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,0
	Итого за завтрак:		695	18,631	22,664	82,436	608	0,38	0,27	51,40	36,33	7,37	145,92	312,66	84,81	3,69	1147,3	176,54	32,07	411,3
	Итого за день:			18,631	22,664	82,436	608	0,38	0,27	51,40	36,33	7,37	145,92	312,66	84,81	3,69	1147,3	176,54	32,07	411,3
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(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	38,6
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	6,91
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	8,80
4	Фрукты свежие (яблоко)	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	8,40
5	Бантики с куралой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	7,70
	Итого за завтрак:		550	25,569	18,938	81,883	600	0,16	0,50	13,56	74,26	0,42	336,98	440,56	88,48	5,72	850,63	82,43	36,52	70,56
	Итого за день:			25,569	18,938	81,883	600	0,16	0,50	13,56	74,26	0,42	336,98	440,56	88,48	5,72	850,63	82,43	36,52	70,56
	4 День																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	90	10,256	13,873	9,071	202	0,12	0,12	0,87	9,51	0,11	35,52	135,79	18,57	1,62	223,09	18,87	2,74	40,62
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,107	3,581	28,397	162	0,07	0,03	0,42	12,36	0,06	23,42	82,10	27,78	0,81	120,59	83,04	0,06	19,13
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)	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	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	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	36,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,00
	Итого за завтрак:		615	18,125	20,152	86,888	601	0,31	0,21	39,38	21,89	0,24	120,04	292,42	73,50	4,23	556,57	113,40	5,64	199,00
	Итого за день:			18,125	20,152	86,888	601	0,31	0,21	39,38	21,89	0,24	120,04	292,42	73,50	4,23	556,57	113,40	5,64	199,00
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Коллета рубленная из птицы	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,00
2	Рис припущенный	512 (21)	120	2,362	2,866	27,086	144	0,12	0,02	0,00	10,08	0,05	9,80	57,11	18,62	0,42	35,90	64,35	5,54	18,00
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	(25)	25	0,348	2,110	2,071	29	0,01	0,01	8,11	0,00	0,00	4,00	10,10	3,66	0,14	30,89	3,73	0,70	6,40
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	8,80
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	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,346	5,654	26,969	172	0,03	0,05	0,06	12,81	0,10	29,90	51,85	15,19	0,55	73,67	4,91	1,91	7,40
	Итого за завтрак:		515	18,978	19,771	83,437	588	0,32	0,19	8,96	63,50	0,25	153,78	329,82	76,85	3,31	445,98	98,23	22,18	108,80
	Итого за день:			18,978	19,771	83,437	588	0,32	0,19	8,96	63,50	0,25	153,78	329,82	76,85	3,31	445,98	98,23	22,18	108,80

Всего: 5863 : 10 = 586 ккал

Всего: 194,388 : 10 = 19,439 грамм белка

Всего: 195,786 : 10 = 19,579 грамм жира

Всего: 830,735 : 10 = 83,074 грамм углеводов

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 №
- 18 - Сборник рецептур на торты, пирожное,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год