





Завтрак																				
1	Голубцы любительские	(25)	216	11,742	9,782	12,273	184	0,08	0,07	16,87	0,08	0,00	56,00	137,25	30,88	1,83	442,34	85,41	8,82	69,72
2	Пюре картофельное	(25)	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	45,54
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	Мучные кондитерские изделия без крема	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
<b>Итого за завтрак:</b>			686	18,700	22,354	82,586	606	0,34	0,26	29,39	54,50	0,38	154,52	338,11	90,90	5,36	1363,47	191,19	13,14	142,83
<b>Итого за День:</b>				18,700	22,354	82,586	606	0,34	0,26	29,39	54,50	0,38	154,52	338,11	90,90	5,36	1363,47	191,19	13,14	142,83
4 День																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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	Плошка новомосковская	1 (25)	70	4,719	4,288	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,96	8,67	0,64	66,28	30,51	4,47	13,22
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/130	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
<b>Итого за завтрак:</b>			640	27,345	16,737	103,261	673	0,18	0,36	13,52	9,13	0,45	238,92	371,87	63,06	5,86	599,66	84,78	38,66	68,05
<b>Итого за День:</b>				27,345	16,737	103,261	673	0,18	0,36	13,52	9,13	0,45	238,92	371,87	63,06	5,86	599,66	84,78	38,66	68,05
5 День																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Котлета "Богатырь"	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,41
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
4	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
5	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
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	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
8	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
<b>Итого за завтрак:</b>			642	25,014	21,847	96,748	684	0,27	0,14	11,71	27,68	0,21	112,38	344,93	82,45	4,83	612,75	189,50	15,14	110,50
<b>Итого за День:</b>				25,014	21,847	96,748	684	0,27	0,14	11,71	27,68	0,21	112,38	344,93	82,45	4,83	612,75	189,50	15,14	110,50
6 День																				
Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 20/50	779 (21)	70	7,924	5,371	25,397	182	0,04	0,10	0,18	0,21	0,33	211,63	155,31	18,00	0,56	89,40	20,35	4,86	7,74



2	Варзики отварные с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	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
3	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	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
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	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (яблоки)	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	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	<b>Итого за завтрак:</b>		603	14,840	13,029	91,960	544	0,08	0,13	12,22	12,21	0,36	258,99	181,19	33,97	4,12	424,31	266,97	5,20	16,28			
	<b>Итого за день:</b>			14,840	13,029	91,960	544	0,08	0,13	12,22	12,21	0,36	258,99	181,19	33,97	4,12	424,31	266,97	5,20	16,28			
	<b>Итого за неделю:</b>			127,991	136,994	512,475	3795	1,68	1,94	123,80	155,10	5,00	1145,95	2066,94	439,32	32,63	4496,69	947,88	129,23	640,39			
	<b>2 неделя</b>																						
	<b>1 день</b>																						
	<b>Завтрак</b>																						
1	Свекла с маслом	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	36,66	35,37	17,67	1,15	215,32	86,36	3,58	21,02			
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00			
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	0,14			
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)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00			
6	Булочка домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,33	23,48	4,18	0,34	30,74	9,71	3,00	8,01			
	<b>Итого за завтрак:</b>		555	18,014	29,918	76,032	645	0,15	0,06	3,64	20,02	0,07	90,40	133,46	45,44	3,32	323,57	198,77	6,63	29,17			
	<b>Итого за день:</b>			18,014	29,918	76,032	645	0,15	0,06	3,64	20,02	0,07	90,40	133,46	45,44	3,32	323,57	198,77	6,63	29,17			
	<b>2 день</b>																						
	<b>Завтрак</b>																						
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50			
2	Фрикадельки "Нежные" (из говядины и грудки цыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 100/65	(25)	165	13,959	11,024	17,658	226	0,08	0,11	1,72	20,51	0,17	52,70	167,19	27,37	1,85	313,91	53,37	9,98	82,89			
3	Рис прилуценный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49			
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	Булочка молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74			
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			
	<b>Итого за завтрак:</b>		685	22,750	16,535	104,361	657	0,40	0,20	5,38	35,81	0,35	139,96	373,90	88,95	4,65	595,56	169,17	20,62	121,62			
	<b>Итого за день:</b>			22,750	16,535	104,361	657	0,40	0,20	5,38	35,81	0,35	139,96	373,90	88,95	4,65	595,56	169,17	20,62	121,62			
	<b>3 день</b>																						
	<b>Завтрак</b>																						
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	200	17,591	10,749	40,105	328	0,15	0,26	0,22	9,05	0,32	170,27	268,98	41,15	1,22	137,67	168,82	33,55	48,98			
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	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	Булочка "Лакомка"	(25)	80	4,913	4,821	42,165	232	0,05	0,02	0,01	0,04	0,05	13,41	49,14	8,60	0,70	65,09	21,44	4,89	14,84			



5	Фрукты свежие (яблоки)	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	8,45
	<b>Итого за завтрак:</b>		630	25,287	17,411	110,808	701	0,25	0,38	12,67	33,78	0,37	266,36	410,05	90,66	5,96	711,98	196,38	39,64	81,25
	<b>Итого за день:</b>			25,287	17,411	110,808	701	0,25	0,38	12,67	33,78	0,37	266,36	410,05	90,66	5,96	711,98	196,38	39,64	81,25
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тедтели рыбные ( горбуша) 2/50/25	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	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	261,31
2	Пиоре картофельное * 1/180	(25)	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	45,54
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	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56
	<b>Итого за завтрак:</b>		620	19,330	19,968	83,077	589	0,39	0,27	14,45	47,59	7,57	125,31	343,94	90,22	4,26	1190,96	245,35	33,20	314,41
	<b>Итого за день:</b>			19,330	19,968	83,077	589	0,39	0,27	14,45	47,59	7,57	125,31	343,94	90,22	4,26	1190,96	245,35	33,20	314,41
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	12,00
2	Оладьи из пчени и мяса с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
3	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,53
5	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
6	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
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98
	<b>Итого за завтрак:</b>		660	22,514	20,147	110,442	713	0,40	1,26	24,86	3093,55	0,16	142,84	433,52	86,51	7,16	673,81	258,82	28,15	192,71
	<b>Итого за день:</b>			22,514	20,147	110,442	713	0,40	1,26	24,86	3093,55	0,16	142,84	433,52	86,51	7,16	673,81	258,82	28,15	192,71
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Галушки творожные	367 (21)	200	22,483	11,189	45,266	372	0,08	0,34	0,29	0,11	0,65	187,90	293,36	31,91	1,47	180,52	48,39	38,92	52,46
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	0,08
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	0,00
4	Булочка " Тюменская"	23 (25)	75	4,349	6,899	38,770	235	0,04	0,04	0,08	0,11	0,17	24,19	52,60	8,40	0,69	65,88	15,98	5,66	14,22
5	Фрукты свежие (яблоки)	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	8,45
	<b>Итого за завтрак:</b>		608	27,417	20,177	104,058	707	0,15	0,41	12,41	12,22	0,86	236,63	367,23	54,94	5,54	580,78	66,48	44,93	75,21
	<b>Итого за день:</b>			27,417	20,177	104,058	707	0,15	0,41	12,41	12,22	0,86	236,63	367,23	54,94	5,54	580,78	66,48	44,93	75,21



Итого за неделю:				135,312	124,157	588,778	4014	1,75	2,58	73,41	3242,97	9,38	1001,50	2062,10	456,72	30,90	4076,66	1134,96	173,17	814,37
среднее значение за период:			21,94	21,76	91,77	651	0,29	0,38	16,43	283,17	1,20	178,95	344,09	74,67	5,29	714,45	173,57	25,20	121,23	

Итого: 7809 : 12 = 651 ккал

Итого: 263,303 : 12 = 21,942 грамм белка

Итого: 261,151 : 12 = 21,763 грамм жира

Итого: 1101,254 : 12 = 91,771 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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №