

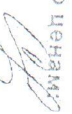
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------|-------|--------|--------|---------|------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|
| 1 | Овощи "Мексиканская смесь" припущенные | (25) | 100 | 3,813 | 4,380 | 2,697 | 65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 1,33 | 2,38 |
| 2 | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 132 (21) | 250 | 1,840 | 3,321 | 14,785 | 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 | 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 |
| 5 | Печень тушенная в соусе 60/60 | 408 (12) | 120 | 13,388 | 10,050 | 10,911 | 188 | 0,20 | 1,52 | 12,83 | 4202,8 | 0,01 | 34,79 | 258,01 | 20,22 | 5,51 | 278,16 | 132,16 | 31,45 | 180,16 |
| 6 | Каша гречневая рассыпчатая | 508 (21) | 180 | 8,358 | 6,047 | 41,357 | 253 | 0,26 | 0,14 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 24,70 | 218,88 | 145,13 | 4,92 | 253,70 | 96,01 | 4,15 | 16,98 |
| 7 | Чай без сахара | 628 (12) | 200 | 0,159 | 0,000 | 0,060 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Булочка ржаная | (25) | 25 | 1,298 | 1,981 | 9,052 | 69 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,92 | 27,37 | 9,25 | 0,52 | 43,64 | 0,74 | 1,85 | 4,42 |
| Итого за обед: | | | 891 | 32,432 | 28,940 | 78,922 | 706 | 0,59 | 1,75 | 20,60 | 4229,9 | 0,14 | 98,94 | 617,47 | 206,90 | 13,18 | 1058,0 | 339,25 | 40,71 | 243,29 |
| Итого за день: | | | | 53,578 | 42,541 | 136,449 | 1143 | 0,78 | 1,89 | 28,19 | 4251,1 | 0,39 | 207,23 | 990,67 | 275,71 | 19,51 | 1680,3 | 643,46 | 80,97 | 363,37 |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суфле творожное паровое без сахара | 5,46 (32) | 200 | 25,502 | 16,136 | 14,314 | 304 | 0,08 | 0,47 | 0,63 | 32,75 | 0,83 | 277,40 | 372,41 | 39,23 | 1,96 | 241,62 | 20,55 | 46,80 | 65,82 |
| 2 | Чай без сахара | 628 (12) | 200 | 0,159 | 0,000 | 0,060 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 1/120 | 1/120 | 0,406 | 0,045 | 11,243 | 47 | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 0,60 | 0,00 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | 333,60 | 2,11 | 0,31 | 8,45 |
| Итого за завтрак: | | | 520 | 26,067 | 16,181 | 25,616 | 352 | 0,11 | 0,50 | 12,67 | 32,75 | 0,83 | 300,96 | 392,78 | 53,86 | 4,71 | 575,12 | 22,67 | 47,11 | 74,27 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок томатный без сахара т/л | (12) | 200 | 0,000 | 0,000 | 5,736 | 23 | 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: | | | 200 | 0,000 | 0,000 | 5,736 | 23 | 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из морской капусты с личинными белками | (25) | 100 | 2,473 | 6,102 | 3,047 | 77 | 0,02 | 0,08 | 1,69 | 0,04 | 0,44 | 26,38 | 55,31 | 7,41 | 0,76 | 82,93 | 64,55 | 6,85 | 22,96 |
| 2 | Суп из овощей с фасолью | 144 (21) | 250 | 2,694 | 3,492 | 11,164 | 87 | 0,08 | 0,05 | 9,97 | 12,02 | 0,06 | 38,70 | 71,87 | 22,89 | 1,04 | 364,04 | 55,96 | 2,00 | 21,38 |
| 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 | Биточки мясные паровые | 2,6 (32) | 100 | 12,356 | 12,596 | 6,918 | 190 | 0,06 | 0,11 | 0,00 | 9,14 | 0,04 | 36,32 | 140,34 | 18,18 | 2,06 | 226,54 | 35,10 | 0,94 | 41,73 |
| 5 | Каша пшеничная рассыпчатая | 463 (12) | 180 | 6,420 | 5,685 | 40,475 | 239 | 0,21 | 0,03 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 31,51 | 145,95 | 51,23 | 1,76 | 123,98 | 148,23 | 1,71 | 17,12 |
| 6 | Чай без сахара | 628 (12) | 200 | 0,159 | 0,000 | 0,060 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Булочка ржаная | (25) | 25 | 1,299 | 1,861 | 9,052 | 59 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,82 | 27,37 | 9,25 | 0,52 | 43,64 | 0,74 | 1,86 | 4,42 |
| Итого за обед: | | | 857 | 25,384 | 29,844 | 70,837 | 653 | 0,42 | 0,28 | 13,50 | 35,32 | 0,61 | 146,55 | 449,89 | 114,20 | 6,89 | 847,82 | 304,62 | 13,42 | 107,96 |
| Итого за день: | | | | 51,461 | 45,025 | 102,189 | 1029 | 0,53 | 0,77 | 25,27 | 69,07 | 1,44 | 447,51 | 842,67 | 168,05 | 11,60 | 1422,9 | 327,29 | 60,53 | 182,24 |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------|-------|--------|--------|---------|------|------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|
| 1 | Котлета "Богатырь" из говядины и Цыплят | (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 |
| 2 | Каша ячневая рассыпчатая | (0) | 180 | 4,520 | 7,798 | 31,965 | 216 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 28,80 | 0,13 | 46,27 | 170,95 | 24,59 | 0,93 | 97,89 | 46,63 | 18,42 | 43,95 |
| 3 | Чай с лимонном без сахара 200/7 | 11,10 а | 207 | 0,212 | 0,007 | 0,261 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | 7,16 | 8,72 | 4,67 | 0,76 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 |
| 4 | Булочка ржаная | (32) | 25 | 1,299 | 1,967 | 9,052 | 59 | 0,04 | 0,01 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 4,82 | 27,37 | 9,25 | 0,52 | 43,64 | 0,74 | 1,86 | 4,42 |
| | Итого за завтрак: | (25) | 512 | 21,094 | 20,377 | 47,385 | 457 | 0,23 | 0,14 | 3,88 | 41,35 | 0,27 | 105,14 | 379,70 | 63,06 | 4,15 | 442,01 | 119,68 | 35,02 | 138,41 |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| | Итого за завтрак 2: | (12) | 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порционными | (12) | 100 | 0,592 | 0,054 | 1,816 | 10 | 0,03 | 0,02 | 7,09 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | 196,00 | 2,00 | 0,00 | 7,00 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 124 (21) | 250 | 1,485 | 3,429 | 7,870 | 68 | 0,05 | 0,04 | 12,24 | 0,06 | 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 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,050 | 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 |
| | Итого за обед: | (25) | 895 | 24,331 | 22,897 | 57,028 | 532 | 0,56 | 0,37 | 111,73 | 39,11 | 0,13 | 111,20 | 443,64 | 114,16 | 9,14 | 1733,5 | 228,72 | 23,77 | 149,96 |
| | Итого за День: | 6 День | | 45,831 | 43,320 | 115,656 | 1036 | 0,82 | 1,03 | 127,60 | 80,46 | 0,40 | 235,55 | 836,53 | 188,02 | 15,94 | 2509,1 | 350,51 | 59,09 | 296,82 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом | (25) | 100 | 2,118 | 1,345 | 3,144 | 33 | 0,06 | 0,07 | 23,00 | 4,67 | 0,02 | 23,79 | 46,29 | 22,17 | 0,50 | 171,30 | 25,00 | 0,76 | 10,09 |
| 2 | Суфле теорожное паровое без сахара | 5,46 (32) | 200 | 25,341 | 15,758 | 14,617 | 302 | 0,08 | 0,47 | 0,61 | 30,07 | 0,80 | 272,57 | 367,67 | 38,75 | 1,33 | 235,27 | 20,05 | 46,43 | 64,71 |
| 3 | Чай без сахара | 628 (12) | 200 | 0,159 | 0,000 | 0,050 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,93 | 0,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за завтрак: | | 500 | 27,618 | 17,103 | 17,822 | 336 | 0,13 | 0,53 | 23,65 | 34,73 | 0,82 | 300,72 | 421,14 | 64,75 | 2,95 | 407,57 | 45,05 | 47,20 | 74,80 |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| | Итого за завтрак 2: | (12) | 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порционными | (12) | 100 | 0,592 | 0,054 | 1,816 | 10 | 0,03 | 0,02 | 7,09 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | 196,00 | 2,00 | 0,00 | 7,00 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 124 (21) | 250 | 1,485 | 3,429 | 7,870 | 68 | 0,05 | 0,04 | 12,24 | 0,06 | 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 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,050 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|----------|---------|---------|---------|------|------|------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|
| 5 | Котлеты или биточки рыбные (горбуша) | 324 (12) | 100 | 11,724 | 10,350 | 5,228 | 161 | 0,12 | 0,08 | 0,24 | 11,88 | 7,39 | 22,32 | 147,17 | 26,48 | 1,09 | 183,66 | 99,41 | 27,69 | 250,07 |
| 6 | Карпуста свежая тушеная | 594 (21) | 150 | 3,081 | 4,236 | 14,201 | 107 | 0,05 | 0,08 | 32,88 | 12,65 | 0,08 | 83,11 | 59,89 | 30,13 | 1,22 | 510,48 | 57,05 | 0,61 | 19,22 |
| 7 | Чай без сахара | 628 (12) | 200 | 0,159 | 0,000 | 0,060 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,35 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Булочка ржаная | (25) | 25 | 1,299 | 1,961 | 9,052 | 59 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,82 | 27,37 | 9,25 | 0,52 | 43,64 | 0,74 | 1,86 | 4,42 |
| | Итого за обед: | | 836 | 18,566 | 21,315 | 38,601 | 421 | 0,28 | 0,24 | 53,42 | 42,55 | 7,51 | 173,61 | 310,77 | 103,37 | 4,76 | 1254,3 | 30,53 | 302,28 | |
| | Итого за день: | | | 46,590 | 38,483 | 67,665 | 803 | 0,46 | 0,80 | 89,07 | 77,28 | 8,33 | 493,43 | 753,12 | 176,93 | 10,35 | 1995,5 | 227,85 | 78,04 | 385,53 |
| | Итого за неделю: | | | 278,733 | 270,188 | 539,915 | 6106 | 3,91 | 6,08 | 581,67 | 4708,8 | 23,12 | 2327,5 | 4990,66 | 1190,5 | 81,46 | 11396,1 | 1979,5 | 416,31 | 1895,0 |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр порциями | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Каша овсяная вязкая с маслом 200/7/без сахара | 97 (21) | 30 | 6,667 | 7,501 | 0,000 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Чай без сахара | 249 (5) | 207 | 4,772 | 7,229 | 20,655 | 167 | 0,12 | 0,08 | 0,33 | 48,29 | 0,08 | 87,54 | 148,17 | 44,80 | 1,18 | 75,95 | 41,49 | 9,54 | 24,45 |
| 4 | Булочка ржаная | 528 (12) | 200 | 0,159 | 0,000 | 0,060 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоки) | (25) | 25 | 1,299 | 1,961 | 9,052 | 59 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,82 | 27,37 | 9,25 | 0,52 | 43,64 | 0,74 | 1,86 | 4,42 |
| | Итого за завтрак: | | 627 (21) | 0,389 | 0,043 | 10,774 | 45 | 0,03 | 0,02 | 11,50 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 12,65 | 10,35 | 2,53 | 319,70 | 2,02 | 0,30 | 8,10 |
| | Завтрак 2 | | 577 | 13,286 | 16,734 | 40,541 | 366 | 0,21 | 0,23 | 12,08 | 48,35 | 0,41 | 415,12 | 375,37 | 84,73 | 5,16 | 469,29 | 44,25 | 15,98 | 36,97 |
| | Итого за завтрак 2: | | (12) | 200 | 0,000 | 0,000 | 23 | 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 |
| | Обед | | 200 | 0,000 | 0,000 | 5,736 | 23 | 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 |
| 1 | Салат из свежых овощей 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 | 216,41 | 125,79 | 3,58 | 21,02 |
| 2 | Суп из овощей с фасолью | 144 (21) | 250 | 2,634 | 3,482 | 11,164 | 87 | 0,08 | 0,05 | 9,87 | 12,02 | 0,05 | 38,70 | 71,87 | 22,89 | 1,04 | 364,04 | 55,96 | 2,00 | 21,38 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 20 | 4,728 | 4,236 | 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 | 17,49 |
| 4 | Биточки по-белорусски | 467 (21) | 100 | 16,649 | 19,805 | 1,811 | 252 | 0,06 | 0,16 | 0,68 | 8,88 | 0,22 | 44,38 | 206,69 | 24,82 | 2,81 | 329,06 | 103,46 | 4,64 | 70,31 |
| 5 | Каша перловая с овощами | (25) | 180 | 4,554 | 6,027 | 35,377 | 214 | 0,06 | 0,04 | 0,54 | 12,96 | 0,06 | 36,09 | 177,07 | 24,25 | 1,13 | 110,03 | 125,89 | 20,02 | 6,90 |
| 6 | Напиток брусничный без сахара | (25) | 200 | 0,139 | 0,103 | 1,783 | 9 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 3,48 | 1,52 | 0,09 | 16,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Булочка ржаная | (25) | 25 | 1,299 | 1,961 | 9,052 | 59 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,82 | 27,37 | 9,25 | 0,52 | 43,64 | 0,74 | 1,86 | 4,42 |
| | Итого за обед: | | 875 | 31,075 | 46,088 | 66,078 | 794 | 0,26 | 0,35 | 16,19 | 33,85 | 0,34 | 179,45 | 576,26 | 107,13 | 7,57 | 1167,5 | 483,21 | 32,10 | 141,53 |
| | Итого за день: | | | 44,360 | 61,822 | 112,355 | 1183 | 0,47 | 0,58 | 28,27 | 82,20 | 0,74 | 594,57 | 961,63 | 191,86 | 12,73 | 1636,8 | 527,46 | 48,09 | 178,49 |
| | 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлета из говядины и цыплят | (0) | 100 | 13,758 | 7,262 | 2,108 | 129 | 0,05 | 0,08 | 0,32 | 3,94 | 0,13 | 25,10 | 143,77 | 17,49 | 1,66 | 263,86 | 70,12 | 9,79 | 74,66 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 463 (12) | 180 | 6,420 | 5,685 | 40,475 | 239 | 0,21 | 0,03 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 31,51 | 145,95 | 51,23 | 1,76 | 123,98 | 148,23 | 1,71 | 17,12 |

| Итого за завтрак: | | Обед | | Ужин | | Итого за день: | | Среднее значение за период: | |
|-----------------------------|--|--------------|-------|---------|---------|----------------|--|-----------------------------|--|
| 1 | Брокколи припущенные с маслом | | | | | | | | |
| 2 | Суп из овощей | (25) | 100 | 1,486 | 5,710 | 0,925 | | | |
| 3 | Салатана | 135 (21) | 250 | 1,508 | 2,874 | 9,697 | | | |
| 4 | Филе грудки цыпленка в болгарском соусе | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | | | |
| 5 | 600/50 с томатами свежими | (25) | 120 | 14,784 | 8,247 | 3,911 | | | |
| 6 | Каша гречневая рассыпчатая | 508 (21) | 180 | 8,363 | 6,048 | 41,361 | | | |
| 7 | Овар шиповника без сахара | 11,14 (32) | 200 | 0,254 | 0,115 | 3,997 | | | |
| Итого за обед: | | (25) | 25 | 1,299 | 1,991 | 9,052 | | | |
| Итого за День: | | | 885 | 27,900 | 25,186 | 77,196 | | | |
| Итого за завтрак: | | | | 43,228 | 51,474 | 117,583 | | | |
| 6 День | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | |
| 1 | Суфле творожное паровое без сахара | | | | | | | | |
| 2 | Чай с лимоном без сахара | 5,46 (32) | 200 | 25,502 | 16,136 | 14,314 | | | |
| 3 | Булочка ржаная | 11,10 а (32) | 217 | 0,222 | 0,007 | 0,273 | | | |
| 4 | Фрукты свежие (яблоки) | (25) | 25 | 1,299 | 1,991 | 9,052 | | | |
| Итого за завтрак 1: | | 627 (21) | 1/120 | 0,406 | 0,045 | 11,243 | | | |
| Обед | | | 562 | 27,429 | 18,148 | 34,882 | | | |
| 1 | Оурцы свежие порциями | (12) | 100 | 0,592 | 0,094 | 1,816 | | | |
| 2 | Суп с перловой крупой и свежими помидорами | 108 (5) | 250 | 1,922 | 3,660 | 14,495 | | | |
| 3 | Грудки куриные отварные | (25) | 15 | 3,198 | 0,391 | 0,000 | | | |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 2 | 0,042 | 0,009 | 0,120 | | | |
| 5 | Свинина с гречневой крупой по-деревенски | (25) | 255 | 20,689 | 28,661 | 40,720 | | | |
| 6 | Напиток клюквенный без сахара | 647 (12) | 200 | 0,099 | 0,041 | 0,805 | | | |
| 7 | Булочка ржаная | (25) | 25 | 1,299 | 1,961 | 9,052 | | | |
| Итого за обед: | | | 247 | 27,841 | 34,807 | 67,009 | | | |
| Итого за день: | | | | 55,270 | 52,955 | 104,891 | | | |
| Итого за неделю: | | | | 282,180 | 283,199 | 668,754 | | | |
| Среднее значение за период: | | | 46,74 | 45,12 | 109,06 | 1038 | | | |
| 1 | Брокколи припущенные с маслом | | | | | | | | |
| 2 | Суп из овощей | (25) | 100 | 1,486 | 5,710 | 0,925 | | | |
| 3 | Салатана | 135 (21) | 250 | 1,508 | 2,874 | 9,697 | | | |
| 4 | Филе грудки цыпленка в болгарском соусе | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | | | |
| 5 | 600/50 с томатами свежими | (25) | 120 | 14,784 | 8,247 | 3,911 | | | |
| 6 | Каша гречневая рассыпчатая | 508 (21) | 180 | 8,363 | 6,048 | 41,361 | | | |
| 7 | Овар шиповника без сахара | 11,14 (32) | 200 | 0,254 | 0,115 | 3,997 | | | |
| Итого за обед: | | (25) | 25 | 1,299 | 1,991 | 9,052 | | | |
| Итого за День: | | | 885 | 27,900 | 25,186 | 77,196 | | | |
| Итого за завтрак: | | | | 43,228 | 51,474 | 117,583 | | | |
| 6 День | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | |
| 1 | Суфле творожное паровое без сахара | | | | | | | | |
| 2 | Чай с лимоном без сахара | 5,46 (32) | 200 | 25,502 | 16,136 | 14,314 | | | |
| 3 | Булочка ржаная | 11,10 а (32) | 217 | 0,222 | 0,007 | 0,273 | | | |
| 4 | Фрукты свежие (яблоки) | (25) | 25 | 1,299 | 1,991 | 9,052 | | | |
| Итого за завтрак 1: | | 627 (21) | 1/120 | 0,406 | 0,045 | 11,243 | | | |
| Обед | | | 562 | 27,429 | 18,148 | 34,882 | | | |
| 1 | Оурцы свежие порциями | (12) | 100 | 0,592 | 0,094 | 1,816 | | | |
| 2 | Суп с перловой крупой и свежими помидорами | 108 (5) | 250 | 1,922 | 3,660 | 14,495 | | | |
| 3 | Грудки куриные отварные | (25) | 15 | 3,198 | 0,391 | 0,000 | | | |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 2 | 0,042 | 0,009 | 0,120 | | | |
| 5 | Свинина с гречневой крупой по-деревенски | (25) | 255 | 20,689 | 28,661 | 40,720 | | | |
| 6 | Напиток клюквенный без сахара | 647 (12) | 200 | 0,099 | 0,041 | 0,805 | | | |
| 7 | Булочка ржаная | (25) | 25 | 1,299 | 1,961 | 9,052 | | | |
| Итого за обед: | | | 247 | 27,841 | 34,807 | 67,009 | | | |
| Итого за день: | | | | 55,270 | 52,955 | 104,891 | | | |
| Итого за неделю: | | | | 282,180 | 283,199 | 668,754 | | | |
| Среднее значение за период: | | | 46,74 | 45,12 | 109,06 | 1038 | | | |
| 1 | Брокколи припущенные с маслом | | | | | | | | |
| 2 | Суп из овощей | (25) | 100 | 1,486 | 5,710 | 0,925 | | | |
| 3 | Салатана | 135 (21) | 250 | 1,508 | 2,874 | 9,697 | | | |
| 4 | Филе грудки цыпленка в болгарском соусе | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | | | |
| 5 | 600/50 с томатами свежими | (25) | 120 | 14,784 | 8,247 | 3,911 | | | |
| 6 | Каша гречневая рассыпчатая | 508 (21) | 180 | 8,363 | 6,048 | 41,361 | | | |
| 7 | Овар шиповника без сахара | 11,14 (32) | 200 | 0,254 | 0,115 | 3,997 | | | |
| Итого за обед: | | (25) | 25 | 1,299 | 1,991 | 9,052 | | | |
| Итого за День: | | | 885 | 27,900 | 25,186 | 77,196 | | | |
| Итого за завтрак: | | | | 43,228 | 51,474 | 117,583 | | | |
| 6 День | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | |
| 1 | Суфле творожное паровое без сахара | | | | | | | | |
| 2 | Чай с лимоном без сахара | 5,46 (32) | 200 | 25,502 | 16,136 | 14,314 | | | |
| 3 | Булочка ржаная | 11,10 а (32) | 217 | 0,222 | 0,007 | 0,273 | | | |
| 4 | Фрукты свежие (яблоки) | (25) | 25 | 1,299 | 1,991 | 9,052 | | | |
| Итого за завтрак 1: | | 627 (21) | 1/120 | 0,406 | 0,045 | 11,243 | | | |
| Обед | | | 562 | 27,429 | 18,148 | 34,882 | | | |
| 1 | Оурцы свежие порциями | (12) | 100 | 0,592 | 0,094 | 1,816 | | | |
| 2 | Суп с перловой крупой и свежими помидорами | 108 (5) | 250 | 1,922 | 3,660 | 14,495 | | | |
| 3 | Грудки куриные отварные | (25) | 15 | 3,198 | 0,391 | 0,000 | | | |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 2 | 0,042 | 0,009 | 0,120 | | | |
| 5 | Свинина с гречневой крупой по-деревенски | (25) | 255 | 20,689 | 28,661 | 40,720 | | | |
| 6 | Напиток клюквенный без сахара | 647 (12) | 200 | 0,099 | 0,041 | 0,805 | | | |
| 7 | Булочка ржаная | (25) | 25 | 1,299 | 1,961 | 9,052 | | | |
| Итого за обед: | | | 247 | 27,841 | 34,807 | 67,009 | | | |
| Итого за день: | | | | 55,270 | 52,955 | 104,891 | | | |
| Итого за неделю: | | | | 282,180 | 283,199 | 668,754 | | | |
| Среднее значение за период: | | | 46,74 | 45,12 | 109,06 | 1038 | | | |
| 1 | Брокколи припущенные с маслом | | | | | | | | |
| 2 | Суп из овощей | (25) | 100 | 1,486 | 5,710 | 0,925 | | | |
| 3 | Салатана | 135 (21) | 250 | 1,508 | 2,874 | 9,697 | | | |
| 4 | Филе грудки цыпленка в болгарском соусе | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | | | |
| 5 | 600/50 с томатами свежими | (25) | 120 | 14,784 | 8,247 | 3,911 | | | |
| 6 | Каша гречневая рассыпчатая | 508 (21) | 180 | 8,363 | 6,048 | 41,361 | | | |
| 7 | Овар шиповника без сахара | 11,14 (32) | 200 | 0,254 | 0,115 | 3,997 | | | |
| Итого за обед: | | (25) | 25 | 1,299 | 1,991 | 9,052 | | | |
| Итого за День: | | | 885 | 27,900 | 25,186 | 77,196 | | | |
| Итого за завтрак: | | | | 43,228 | 51,474 | 117,583 | | | |
| 6 День | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | |
| 1 | Суфле творожное паровое без сахара | | | | | | | | |
| 2 | Чай с лимоном без сахара | 5,46 (32) | 200 | 25,502 | 16,136 | 14,314 | | | |
| 3 | Булочка ржаная | 11,10 а (32) | 217 | 0,222 | 0,007 | 0,273 | | | |
| 4 | Фрукты свежие (яблоки) | (25) | 25 | 1,299 | 1,991 | 9,052 | | | |
| Итого за завтрак 1: | | 627 (21) | 1/120 | 0,406 | 0,045 | 11,243 | | | |
| Обед | | | 562 | 27,429 | 18,148 | 34,882 | | | |
| 1 | Оурцы свежие порциями | (12) | 100 | 0,592 | 0,094 | 1,816 | | | |
| 2 | Суп с перловой крупой и свежими помидорами | 108 (5) | 250 | 1,922 | 3,660 | 14,495 | | | |
| 3 | Грудки куриные отварные | (25) | 15 | 3,198 | 0,391 | 0,000 | | | |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 2 | 0,042 | 0,009 | 0,120 | | | |
| 5 | Свинина с гречневой крупой по-деревенски | (25) | 255 | 20,689 | 28,661 | 40,720 | | | |
| 6 | Напиток клюквенный без сахара | 647 (12) | 200 | 0,099 | 0,041 | 0,805 | | | |
| 7 | Булочка ржаная | (25) | 25 | 1,299 | 1,961 | 9,052 | | | |
| Итого за обед: | | | 247 | 27,841 | 34,807 | 67,009 | | | |
| Итого за день: | | | | 55,270 | 52,955 | 104,891 | | | |
| Итого за неделю: | | | | 282,180 | 283,199 | 668,754 | | | |
| Среднее значение за период: | | | 46,74 | 45,12 | 109,06 | 1038 | | | |

Всего: 12459 : 12 = 1038 ккал
Всего: 560,913 : 12 = 46,743 грамм белка
Всего: 553,387 : 12 = 46,116 грамм жира
Всего: 1308,668 : 12 = 109,056 грамм углеводов

Экономист по ценам
Технолог 

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник. Изд. 1989г.
- 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 №
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19