

Итого за день:													51,779	64,771	216,442	1656	1,25	1,10	56,62	230,20	3,15	900,97	1095,05	259,18	14,71	2448,4	298,37	34,17	203,28	
2 день																														
Завтрак																														
1	Зеленый горошек порциями	T24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
2	Омлет натуральный *	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89										
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	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	0,00								
5	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										
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07										
Итого за завтрак:													610	23,692	28,658	61,161	597	0,32	0,83	38,50	51,57	3,60	232,77	469,95	65,51	6,25	556,83	94,81	51,77	223,04
Обед																														
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00										
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	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	Оладьи из горбуши	(25)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,13										
4	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24										
5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41										
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	0,00	0,00								
7	Хлебужек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00										
Итого за обед:													920	24,244	28,906	118,341	830	0,74	0,35	40,47	36,71	8,73	253,97	522,52	157,72	5,96	1230,0	305,86	53,32	390,31
Итого за день:													47,935	57,564	179,502	1428	1,07	1,19	78,97	88,29	12,32	486,74	992,47	223,24	12,21	1786,9	400,67	105,09	613,35	
3 день																														
Завтрак																														
1	Голубцы любительские 102/42	(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	520 (21)	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	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	0,00	0,00								
5	Кондитерское изделие (кекс столовый)	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	27,51										
Итого за завтрак:													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	1363,4	191,19	13,14	142,8:
Обед																														
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,9										
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	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	26,0										

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	Мясной гуляш 75/75	437 (21)	150	13,326	25,500	4,627	301	0,43	0,13	1,47	0,03	0,00	22,39	174,23	28,31	1,97	324,06	108,18	1,97	33,36
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
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	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
	Итого за обед:		975	34,693	44,462	117,406	1009	0,89	0,39	8,41	27,24	0,19	134,30	594,37	226,67	10,60	1161,0 ²	314,20	11,91	99,73
	Итого за день:			53,393	66,815	199,992	1615	1,23	0,65	37,79	81,74	0,58	288,82	932,47	317,57	15,96	2524,4 ⁹	505,39	25,05	242,56
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Залежанка 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 (яблоко)	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
	Итого за завтрак:		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
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Сул картофельный с вермишелью, томатами свежими	140 (21)	250	2,467	2,238	18,912	106	0,08	0,06	7,64	7,22	0,03	20,84	67,52	26,28	0,98	429,47	56,22	2,06	29,11
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	5,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Плов мясной 50/150 *	403 (12)	255	16,521	33,334	42,756	537	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81
5	Напиток "Ягодный букет" *	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,04	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
7	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		930	26,873	39,853	116,693	933	1,00	0,31	22,48	7,64	0,03	154,15	552,92	155,14	7,47	1310,2 ¹	188,54	14,29	122,89
	Итого за день:			54,218	66,591	219,954	1606	1,18	0,67	36,00	16,77	0,48	393,07	924,79	218,20	13,33	1909,8 ⁷	273,31	52,96	190,94
	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	Коглета "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	89,4
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,5
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	1,9

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
	Итого за завтрак:		642	25,014	21,847	96,751	684	0,27	0,14	11,71	27,68	0,21	112,34	344,93	82,45	4,83	612,76	189,08	15,14	110,50
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,053	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	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,388	10,678	6,807	189	0,33	0,75	2,92	14,97	0,00	21,39	240,71	30,89	5,46	316,72	105,33	26,07	64,31
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
7	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
8	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	60	3,314	7,209	30,403	200	0,03	0,04	0,06	2,43	0,18	14,52	40,71	6,44	0,70	45,42	6,04	5,42	13,03
	Итого за обед:		1003	27,055	26,119	112,398	793	0,77	1,04	115,39	44,53	0,30	171,41	550,39	142,00	11,19	1836,5	185,09	32,53	154,29
	Итого за день:			52,069	47,966	209,149	1477	1,04	1,18	127,10	72,22	0,51	283,75	895,31	224,45	16,02	2449,3	374,17	47,67	264,80
	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	Вареники отварные (пром. произ.) с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	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	0,01	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	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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:		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
	Обед																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	260	1,485	3,429	7,870	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	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	0,18
6	Фрикадельки рыбные с том. соусом (горбуша)	397 (21)	160	12,612	6,521	6,294	134	0,13	0,15	7,70	20,73	7,61	34,29	152,63	29,62	1,14	356,34	123,96	27,93	257,58
7	Рис припущенный *	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	0,07	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,48

8	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	14,503	59	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,72	2,41	2,63	0,35	39,40	0,20	0,04	1,76
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	Булочка "Фантазия"	24 (25)	50	3,323	6,106	26,133	173	0,03	0,03	0,02	0,03	0,15	12,84	40,79	6,82	0,61	71,43	10,94	5,12	20,27
	Итого за обед:		1026	28,507	33,530	128,170	928	0,64	0,38	27,82	53,91	7,88	187,65	514,42	151,36	6,47	1294,6	346,39	44,59	380,10
	Итого за день:			43,347	46,559	220,130	1473	0,72	0,51	40,04	66,12	8,25	446,64	695,61	185,33	10,59	1718,9	613,36	49,80	396,37
	Итого за неделю:			302,742	340,266	1245,16	9254	6,49	5,30	376,52	555,33	25,29	2800,0	5535,71	1427,9	82,83	12838,	2465,2	314,73	1911,3
	2 неделя					9									6		01	8		0
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42
2	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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:		700	27,328	24,853	96,736	720	0,44	0,80	20,16	226,65	2,03	648,98	618,86	97,03	6,10	867,30	70,33	53,14	79,91
	Обед																			
1	Салат из свеклы 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	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
4	Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
5	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
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
7	Печенье "Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,065	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
	Итого за обед:		905	25,318	34,463	114,867	871	0,39	0,16	25,06	24,35	0,20	197,27	288,38	102,03	5,39	885,87	324,99	7,45	47,76
	Итого за день:			52,646	59,316	211,603	1591	0,83	0,96	45,22	251,00	2,23	846,24	907,23	199,06	11,49	1753,1	395,32	60,59	127,67
	2 день																			
	Завтрак																			
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" 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	82,86
3	Рис припущенный	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	27,46
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	7,7

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	0.00	24.00	48.00	14.40	0.75	57.00	0.00	0.00	0.00
	Итого за завтрак:		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	
	Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1.015	8.338	7.834	110	0.04	0.04	2.88	0.02	0.00	22.78	40.66	24.47	0.63	165.08	39.46	2.82	37.43	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1.848	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	Сметана	(1)	5	0.103	0.620	0.157	7	0.00	0.00	0.01	3.00	0.00	3.87	2.65	0.39	0.01	4.81	0.39	0.02	0.74	
4	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	
5	Горбуша запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15.588	12.536	4.709	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	311.98	
6	Картофель отварной	470 (12)	180	2.900	4.374	25.596	153	0.16	0.11	14.40	15.12	0.07	21.06	93.26	36.25	1.45	850.04	49.55	0.48	47.68	
7	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	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	
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3.199	0.530	26.787	125	0.20	0.07	0.00	0.00	0.00	127.20	131.40	38.40	1.74	161.40	13.20	7.20	0.00	
	Итого за обед:		957	26.869	30.127	119.230	856	0.79	0.45	33.25	46.20	9.19	357.53	638.00	185.85	7.50	2040,4 ¹	233.97	46.84	425.78	
	Итого за день:			49.619	46.662	223.591	1513	1.19	0.65	38.63	82.02	9.54	497.49	1011,90	274,79	12,15	2635,9 ⁷	403,15	67,47	547,40	
	3 день																				
	Завтрак																				
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 (яблоко)	(12)	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:		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	
	Обед																				
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	100	0.592	0.094	1.816	10	0.03	0.02	7.00	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	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	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	Печень по-строгановски 70/70	387 (12)	140	15.474	13.715	9.144	222	0.23	1.82	14.14	5064,0 ⁶	0.02	39.41	302.78	20.53	6.46	277.09	157.83	38.22	216.58	
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	263.70	96.01	4.15	16.98	
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	2.98	
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3.199	0.530	26.787	125	0.20	0.07	0.00	0.00	0.00	127.20	131.40	38.40	1.74	161.40	13.20	7.20	0.00	

9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной му"и)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		1001	31,586	25,486	126,066	860	0,95	2,13	44,68	5097,23	0,14	305,13	831,38	269,03	15,92	1358,71	290,88	50,03	265,03	
	Итого за День:			56,873	42,897	236,874	1561	1,20	2,51	57,35	5131,01	0,51	571,49	1241,44	359,68	21,88	2080,69	487,26	89,66	346,28	
	4 день																				
	Завтрак																				
1	Тертые рыбные (горбуша) 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	Пюре картофельное	520 (21)	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	
	Итого за завтрак:		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	
	Обед																				
1	Ордуцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57	
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	0,18	
6	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,355	9,980	6,361	177	0,31	0,71	2,74	14,02	0,00	20,00	225,52	28,93	5,12	296,61	98,34	24,42	60,23	
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16	
8	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00	
9	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	
10	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00	
11	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	
	Итого за обед:		1011	31,343	28,722	123,135	876	0,74	0,94	19,07	47,16	0,13	279,07	717,24	155,54	11,12	1351,70	250,38	51,19	103,72	
	Итого за День:			50,673	48,691	206,212	1466	1,13	1,21	33,53	94,75	7,70	404,38	1061,18	245,77	15,38	2542,66	495,73	84,38	418,14	
	5 день																				
	Завтрак																				
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	12,06	
2	Оладьи из печени 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	146,06	
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	3,3	
4	Макaronные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,5	

5	Напиток растворимый "Ликорий" с м.олоком	(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
Итого за завтрак:																				
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	110	3.495	4.015	3.268	63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.21	0.32	0.07	0.01	0.03	13.52	1.22	2.19
2	Суп картофельный с зеленым горошком, томатами свежими	138 (12)	250	1,948	3,888	11,988	91	0,09	0,06	7,60	14,42	0,07	22,43	59,67	23,64	0,90	371,84	55,67	0,29	25,87
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	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13.195	5.629	12.802	155	0.07	0.01	2.85	12.03	0.06	19.06	117.23	18.66	1.61	336.84	4.65	14.85	84.55
6	Рис припущенный с овощами	(25)	200	4.145	6.001	46.382	256	0.21	0.04	0.60	21.60	0.10	24.48	105.24	34.66	0.85	87.73	140.22	9.30	36.68
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	Лепешка сметанная	(25)	50	3.166	4.918	25.471	159	0.03	0.03	0.01	4.08	0.03	13.34	35.95	6.03	0.45	48.80	13.80	3.31	10.23
Итого за обед:																				
6 День																				
Итого за день:																				
Завтрак																				
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)	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
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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:																				
Обед																				
1	Огурцы свежие тепличные порциями	(12)	100	0.592	0.094	1.816	10	0.03	0.02	7.00	0.00	0.00	17.00	30.00	14.00	0.50	196.00	2.00	0.00	7.00
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3.238	5.767	20.761	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	29.35
3	Грудки куриные отварные (охл) для первых блюд	(25)	25	5.329	0.651	0.000	27	0.02	0.00	0.25	0.01	0.00	6.31	44.34	5.35	0.38	96.79	27.68	6.24	35.52
4	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 75/18С	(25)	255	20.689	28.651	40.720	503	0.67	0.26	1.86	0.03	0.00	35.68	374.75	166.84	6.44	593.71	76.66	5.84	57.72
5	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	1.41
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	0.01

7	Хлеббушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	Итого за обед:		920	34,247	35,947	113,417	914	1,08	0,43	16,92	5,60	0,15	241,85	696,39	261,90	11,01	1422,91	197,04	23,20	130,97
	Итого за День:		61,374	55,665	214,890	1606	1,23	0,84	29,32	17,81	1,00	476,87	1060,11	316,28	16,51	1999,30	262,46	67,75	205,23	
	Итого за неделю:		322,170	299,440	1338,948	9339	6,57	7,60	244,50	8728,12	21,39	3090,30	5144,30	1602,46	90,30	12717,61	2527,42	427,10	1999,60	

Всего: 18593 : 12 = 1549 ккал

Всего: 624,912 : 12 = 52,076 грамм белка

Всего: 639,707 : 12 = 53,309 грамм жира

Всего: 2584,118 : 12 = 215,343 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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №