

Итого за день:														
2 день														
Обед														
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами)	10 (25)	100	1,274	4,893	8,247								
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
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	Оладьи рыбные	(0)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96
5	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
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витгошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38
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
8	Хлебшек 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
Итого за обед:														
			935	28,134	36,787	122,955	935	0,75	0,38	20,72	36,71	8,73	265,82	578,77
Полдник														
1	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	150	15,547	17,291	33,522	352	0,07	0,16	2,92	3,60	0,36	314,42	289,12
2	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
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	120/шт	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20
Итого за полдник:														
			480	17,263	18,664	56,169	462	0,11	0,25	9,22	28,20	0,36	394,64	335,08
Итого за день:														
				45,397	55,451	179,124	1397	0,86	0,63	29,94	64,92	9,09	660,46	913,85
3 день														
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
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
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
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
5	Печень тушенная в соусе 65/65	408 (21)	130	14,504	10,888	11,819	203	0,22	1,64	13,90	4553,0	0,01	37,69	279,51
6	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
7	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
8	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35
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
Итого за обед:														
			977	33,378	27,753	131,031	907	0,76	1,89	32,24	4583,2	0,16	151,73	699,31

		Полдник																			
1	Горячий шоколад с зефиром (маршмеллоу)	412 (25)	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,24	
2	Блины м/с 2/75	674 (12)	150	9,980	12,131	53,776	364	0,15	0,31	1,78	21,55	0,88	195,58	222,71	31,29	1,27	329,44	82,84	9,70	22,25	
3	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80/1шт	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	105,84	
	Итого за полдник:		430	18,406	20,233	92,342	625	0,83	1,39	55,17	323,79	5,38	465,84	428,17	64,80	1,61	730,56	94,65	12,87	161,33	
	Итого за день:			51,784	47,986	223,373	1633	1,59	3,28	87,41	4907,0 ₁	5,55	617,58	1127,48	294,57	15,57	1912,2 ₀	385,01	57,23	416,24	
	4 день																				
	Обед																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	130	1,755	6,227	10,241	104	0,03	0,02	32,89	0,00	0,00	54,77	40,31	18,67	0,76	338,65	3,78	2,03	14,87	
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	29,33	
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	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	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	Плов 50/180	443 (21)	230	15,543	18,426	41,857	395	0,23	0,13	1,69	0,02	0,00	22,39	225,06	50,40	2,70	343,52	60,16	10,50	83,31	
6	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	
7	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	
8	Хлебшек 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	181,40	13,20	7,20	0,00	
	Итого за обед:		922	29,711	35,390	123,670	932	0,64	0,34	42,69	5,58	0,15	273,39	568,44	153,76	8,03	1341,5 ₈	226,23	23,69	146,00	
	Полдник																				
1	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00	
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	75	7,389	10,675	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,26	45,65	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49	
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	230/1шт	1,749	0,432	18,470	85	0,09	0,07	138,00	0,00	0,00	78,20	52,90	29,90	0,69	453,10	4,05	1,01	34,41	
	Итого за полдник:		505	17,588	17,123	53,534	439	0,23	0,48	139,27	43,05	0,26	367,85	344,85	72,20	1,71	825,01	13,43	13,33	56,90	
	Итого за день:			47,300	52,513	177,204	1371	0,86	0,82	181,96	48,63	0,41	641,24	913,30	225,96	9,74	2166,5 ₉	239,66	37,02	202,90	
	5 день																				
	Обед																				
1	Сельдь с луком, зеленым горошком в заправке 30/30/30/10	83 (12)	100	5,403	4,851	4,525	83	0,04	0,06	4,20	6,00	1,41	39,33	114,78	21,73	0,76	141,67	9,28	11,71	10,54	
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)	20	4,728	4,235	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	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45	
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	850,06	57,88	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	Пириог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37	

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
Итого за обед:			1000	33,933	31,515	116,835	887	0,74	0,99	109,00	64,46	1,83	202,12	648,22	148,49	11,04	1811,1	248,26	37,40	162,27
Полдник																				
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Лакомка"	(25)	70	4,298	4,218	36,894	203	0,04	0,02	0,00	0,03	0,04	11,73	43,00	7,52	0,61	56,96	18,76	4,28	12,99
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	180/шт	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за полдник:			450	11,312	11,738	83,471	485	0,17	0,11	18,60	60,03	0,04	274,13	93,40	111,12	185,69	683,36	20,56	4,28	14,79
Итого за День:				45,245	43,253	200,306	1371	0,91	1,10	127,61	124,49	1,87	476,25	741,61	259,61	196,73	2494,4	268,82	41,68	177,05
Итого за неделю:				235,898	244,316	949,651	6941	5,01	6,47	478,46	5157,5	17,15	2845,0	4508,80	1207,9	249,01	10372,1	1551,4	239,87	1432,5
2 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Салат из свекры 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	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)	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
5	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
6	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
7	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
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	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
10	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:			920	28,179	33,976	107,469	848	0,40	0,18	25,06	15,42	0,06	224,50	332,99	104,93	6,00	960,15	384,78	9,66	58,37
Полдник																				
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
2	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	130/шт	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
Итого за полдник:			430	16,768	13,505	53,429	402	0,34	0,65	15,97	144,12	2,28	413,65	340,99	53,07	4,06	443,59	14,58	16,47	51,42
Итого за День:				44,946	47,481	160,898	1251	0,73	0,84	41,03	159,53	2,33	638,14	673,98	158,01	10,06	1403,7	399,37	26,13	109,80
2 день																				
Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	53,14	18,54	0,78	199,62	76,14	7,29	29,99

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	Рыба запеченная 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
4	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	850,06	57,88	0,48	47,68
5	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/л	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
6	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
7	Хлебужек 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
8	Печенье	(12)	15	0,735	3,539	9,135	71	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:			935	27,375	39,978	118,253	942	0,81	0,44	48,18	43,18	9,41	318,59	593,28	183,01	6,84	1925,07	271,56	47,58	415,71
Полдник																				
1	Щица средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	150	15,547	17,291	33,522	352	0,07	0,16	2,92	3,60	0,36	314,42	269,12	35,75	1,70	256,56	19,33	8,89	31,27
2	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
3	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	105,84
Итого за полдник:			430	17,240	18,476	50,029	435	0,13	0,24	33,58	28,20	0,36	395,48	322,31	50,21	1,88	438,66	23,50	9,84	145,91
Итого за день:				44,615	58,454	168,282	1378	0,94	0,68	81,76	71,38	9,77	714,07	915,58	233,22	8,72	2363,73	295,06	57,42	561,62
3 день																				
Обед																				
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным *	(25)	100	0,817	9,480	5,579	111	0,03	0,03	4,20	0,00	0,00	25,77	34,40	16,26	0,68	144,30	44,11	3,27	24,55
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень 250/10/1	124 (21)	261	1,711	4,674	8,238	82	0,05	0,05	12,66	18,02	0,06	41,64	47,04	19,59	0,71	319,98	21,49	0,37	21,55
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	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00	0,00	19,40	162,37	25,40	2,59	297,36	75,84	1,38	50,93
5	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
6	Напиток апельсиновый *	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
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	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:			946	32,002	39,367	120,083	963	0,70	0,44	23,98	33,14	0,13	276,59	686,73	266,55	12,10	1344,76	304,54	16,45	130,01
Полдник																				
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Завиток сдобный с шоколадным кремом	(25)	150	7,781	7,738	60,655	343	0,07	0,10	0,24	41,98	0,29	65,18	106,59	15,99	1,09	136,98	21,14	6,90	25,51
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	130/шт	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
Итого за полдник:			480	12,963	15,624	81,487	518	0,13	0,14	7,34	101,98	0,29	337,88	127,39	59,59	188,08	336,48	22,28	7,01	36,95

Итого за день:													44,908	54,768	201,267	1478	0,83	0,59	31,46	134,22	0,42	616,15	813,34	326,33	200,17	1672,70	325,79	23,50	166,19				
4 день																																	
Обед																																	
1	Салат из соевых помидор, огурцов с луком, зеленым укропом												616 (25)	100	1,244	7,031	5,249	89	0,02	0,03	7,83	0,00	0,00	26,88	45,33	20,01	0,96	256,54	2,68	2,82	11,54		
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	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	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	Сердце тушенное в соусе 75/75												406 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,99	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53		
5	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		
6	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"												(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00		
7	Хлебужек 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		
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	Печенье												(12)	30	1,470	7,078	18,269	143	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:													1015	32,557	36,236	131,964	984	0,73	0,97	24,08	42,19	0,13	245,26	726,38	157,60	11,83	1396,85	298,39	52,09	110,91			
Полдник																																	
1	Пицца "Маргарита"												(0)	130	14,450	15,182	25,443	296	0,05	0,18	2,77	4,00	0,58	474,76	312,28	35,76	0,97	154,17	14,21	9,56	14,43		
2	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		
3	Фрукты свежие (банан)												(21)	170/шт	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70		
Итого за полдник:													500	17,757	16,216	72,618	507	0,15	0,32	20,03	28,60	0,58	541,42	399,47	112,81	2,09	803,87	19,87	10,44	24,93			
Итого за день:													50,314	52,452	204,582	1492	0,88	1,29	44,11	70,79	0,70	786,68	1125,85	270,41	13,92	2200,73	318,25	62,53	135,85				
5 день																																	
Обед																																	
1	Салат из квашеной капусты												64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44		
2	Суп картофельный с зеленым горошком												138 (12)	250	1,861	3,871	11,656	89	0,08	0,06	6,60	14,42	0,07	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,11		
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	Грушка курляна с рисом и овощами 100/150/30												310 (25)	280	24,593	15,447	37,681	388	0,26	0,04	16,36	0,03	0,00	39,37	259,53	54,30	2,25	517,52	115,28	35,62	181,39		
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	1,40		
6	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		
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:													952	33,292	25,096	118,484	833	0,74	0,22	53,46	14,45	0,07	290,91	683,47	163,75	7,22	1431,44	187,20	44,73	218,69			
Полдник																																	
1	Йогурт питьевой клубничный*												(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00		
2	Ватрушка с творогом												741 (21)	100	10,222	5,619	37,881	243	0,05	0,11	0,09	0,06	0,18	67,42	121,58	15,66	0,86	96,91	32,02	14,55	24,43		

3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	205/шт	1,559	0,385	16,462	76	0,08	0,06	123,00	0,00	0,00	69,70	47,15	26,65	0,61	403,85	3,61	0,90	30,67	
	Итого за полдник:		505	20,231	12,020	61,035	433	0,22	0,47	124,29	40,06	0,18	381,12	360,73	72,31	1,68	780,76	35,63	15,45	55,09	
	Итого за день:			53,523	37,117	179,519	1266	0,96	0,70	177,75	54,50	0,24	672,03	944,20	236,06	8,90	2212,20	222,83	60,18	273,78	
	Итого за неделю:			238,307	250,272	914,547	6864	4,35	4,09	376,10	490,43	13,47	3427,07	4472,95	1224,03	241,77	9853,09	1561,30	229,76	1247,24	
	Всего: 13805 : 10 = 1380 ккал																				
	Всего: 474,204 : 10 = 47,420 грамм белка																				
	Всего: 494,588 : 10 = 49,459 грамм жира																				
	Всего: 1884,200 : 10 = 188,420 грамм углеводов																				
	Всего: 9,35 : 10 = 0,94 мг витамина В1																				
	Всего: 10,56 : 10 = 1,06 мг витамина В2																				
	Всего: 854,56 : 10 = 85,46 мг витамина С																				
	Всего: 5647,93 : 10 = 564,79 витамина А (рет.экв.)																				
	Всего: 30,62 : 10 = 3,06 мг витамина D																				
	Всего: 6272,10 : 10 = 627,21 мг кальция																				
	Всего: 8981,75 : 10 = 898,17 мг фосфора																				
	Всего: 2431,97 : 10 = 243,20 мг магния																				
	Всего: 490,78 : 10 = 49,08 мг железа																				
	Всего: 20226,01 : 10 = 2022,60 мг калия																				
	Всего: 3112,76 : 10 = 311,28 мкг йода																				
	Всего: 469,62 : 10 = 46,96 мкг селена																				
	Всего: 2679,79 : 10 = 267,98 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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухни для поп 2004 год