







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	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		1000	33,933	31,515	116,836	887	0,74	0,99	109,00	64,46	1,83	202,12	648,22	148,49	11,04	1811,12	248,26	37,40	162,27		
	<b>Полдник</b>																					
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	6,030	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	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)	180шт	2,261	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	628,40	1,80	0,00	1,80		
	<b>Итого за полдник:</b>		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		
	<b>Итого за день:</b>			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	2494,48	288,82	41,68	177,05		
	<b>Итого за неделю:</b>			235,898	244,316	949,651	6941	5,01	6,47	478,45	5157,61	17,15	2845,03	4508,80	1207,95	249,01	10372,92	1551,46	239,87	1432,55		
	<b>2 неделя</b>																					
	<b>1 день</b>																					
	<b>Обед</b>																					
1	Салат из свежлы 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	85,05	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	0,94		
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	34,88	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		
	<b>Итого за обед:</b>		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	980,15	384,78	9,66	56,37		
	<b>Полдник</b>																					
1	Какас-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)	130шт	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		
	<b>Итого за полдник:</b>		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	14,68	16,47	51,42		
	<b>Итого за день:</b>			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	1403,73	399,37	26,13	109,80		
	<b>2 день</b>																					
	<b>Обед</b>																					
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	21,16	64,78	22,86	0,89	404,17	55,91	1,89	26,06
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	25,595	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	650,06	57,68	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 "Ползавый" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,065	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	46,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,384	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>27,375</b>	<b>39,976</b>	<b>118,253</b>	<b>942</b>	<b>0,81</b>	<b>0,44</b>	<b>48,18</b>	<b>43,16</b>	<b>9,41</b>	<b>318,59</b>	<b>593,28</b>	<b>183,01</b>	<b>6,84</b>	<b>1925,0</b>	<b>271,56</b>	<b>47,58</b>	<b>415,7</b>
	<b>Полдник</b>																			
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	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	6,80
3	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	80/шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,60	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>430</b>	<b>17,240</b>	<b>18,476</b>	<b>50,029</b>	<b>435</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>33,58</b>	<b>28,20</b>	<b>0,36</b>	<b>395,48</b>	<b>322,31</b>	<b>50,21</b>	<b>1,88</b>	<b>436,66</b>	<b>23,50</b>	<b>9,84</b>	<b>145,91</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,615</b>	<b>58,454</b>	<b>168,282</b>	<b>1378</b>	<b>0,94</b>	<b>0,68</b>	<b>81,76</b>	<b>71,39</b>	<b>9,77</b>	<b>714,07</b>	<b>915,58</b>	<b>233,22</b>	<b>8,72</b>	<b>2363,7</b>	<b>295,06</b>	<b>57,42</b>	<b>561,62</b>	
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	8,236	82	0,05	0,05	12,66	18,02	0,05	41,84	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	8,368	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	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,767	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>946</b>	<b>32,002</b>	<b>39,367</b>	<b>120,083</b>	<b>963</b>	<b>0,70</b>	<b>0,44</b>	<b>23,98</b>	<b>33,14</b>	<b>0,13</b>	<b>276,59</b>	<b>686,73</b>	<b>266,55</b>	<b>12,10</b>	<b>1344,7</b>	<b>304,54</b>	<b>16,46</b>	<b>130,01</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Раженка	688 (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	41,96	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
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>480</b>	<b>12,953</b>	<b>15,624</b>	<b>81,487</b>	<b>518</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>7,34</b>	<b>101,96</b>	<b>0,29</b>	<b>337,88</b>	<b>127,39</b>	<b>59,59</b>	<b>188,08</b>	<b>338,48</b>	<b>22,28</b>	<b>7,01</b>	<b>36,95</b>

<b>Итого за день:</b>														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	1672,7 <sub>0</sub>	325,79	23,50	166,19		
<b>4 день</b>																																
<b>Обед</b>																																
1	Салат из соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа													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	2,88	2,82	11,54	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем													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)													15	3,545	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 тушеное в соусе 75/75													150	16,452	10,892	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	64,33	
5	Каша перловая рассыпчатая													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"													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	Хлебешек школьный (из пшеничной муки)													30	1,600	0,255	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)													60	2,094	0,399	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													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	0,00
<b>Итого за обед:</b>														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	1396,8 <sub>6</sub>	298,39	62,09	110,91	
<b>Полдник</b>																																
1	Пирожки "Маргарита"													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 "Джоржи" с молоком													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	56,10	3,96	0,88	8,80	
3	Фрукты свежие (банан)													170шт	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	591,00	1,70	0,00	1,70	
<b>Итого за полдник:</b>														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	
<b>Итого за день:</b>															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	2200,7 <sub>3</sub>	318,25	62,53	135,85	
<b>5 день</b>																																
<b>Обед</b>																																
1	Салат из квашеной капусты													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													250	1,861	3,871	11,658	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													2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,45	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35	
4	Грудка куриная с рисом и овощами 100/150/30													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	35,82	181,39	
5	Напиток "Садовая ягода"													200	0,153	0,080	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)													60	2,094	0,399	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	Хлебешек школьный (из пшеничной муки)													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	
<b>Итого за обед:</b>														952	33,292	25,096	118,484	833	0,74	0,22	53,46	14,45	0,07	290,91	563,47	163,75	7,22	1431,4 <sub>4</sub>	187,20	44,73	216,69	
<b>Полдник</b>																																
1	Йогурт питьевой клубничный*													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													100	10,222	5,619	37,861	243	0,05	0,11	0,09	0,06	0,16	67,42	121,58	15,68	0,86	96,91	32,02	14,55	24,43	

3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	205шт	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	380,73	72,31	1,88	780,76	36,63	15,45	65,09
	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	273,76
	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 B1																				
Всего: 10,56 : 10 = 1,06 мг витамина B2																				
Всего: 854,56 : 10 = 85,46 мг витамина C																				
Всего: 5647,93 : 10 = 564,79 витамина A (рет.экв.)																				
Всего: 30,62 : 10 = 3,06 мкг 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 блюдо и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюдо и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюдо и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюдо и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептур блюдо и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год