

3 День																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,806	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19			
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84			
3	Печень тушеная в соусе	406 (21)	100	11,157	8,375	9,092	156	0,17	1,26	10,69	3502,36	0,01	4,60	231,80	110,14	26,21	150,14			
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	120,87	53,99	3,46	14,16			
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	0,09	0,10	1,58			
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	0,00	0,00	0,00			
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,295	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за день:																				
				24,253	18,762	92,788	637	0,64	1,48	25,68	3524,57	0,11	155,48	566,17	192,91	11,19	947,53	222,92	35,55	187,91
4 день																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	60	0,810	2,874	4,726	48	0,01	0,01	15,18	0,00	0,00	25,28	18,61	8,62	0,35	156,30	1,74	0,94	6,86
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	200	2,591	4,613	16,609	118	0,05	0,05	3,69	4,45	0,12	18,48	49,31	14,66	0,73	235,57	61,78	3,12	23,45
3	Плов из свинины	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,96	10,06	56,07
4	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
5	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлебушек 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:																				
				17,956	32,463	93,944	740	0,71	0,23	22,35	4,47	0,12	163,21	379,14	109,63	4,94	889,92	145,55	17,71	87,05
5 день																				
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	80	1,218	11,708	5,517	132	0,04	0,04	4,29	0,01	0,07	19,71	37,26	13,18	0,58	177,04	67,77	4,61	21,85
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Сердце в соусе	406 (12)	100	10,968	7,403	4,541	129	0,22	0,50	1,93	10,02	0,00	13,12	160,78	20,54	3,65	211,35	58,74	17,53	43,17
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
5	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
6	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	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
Итого за день:																				
				20,807	26,633	91,108	687	0,56	0,77	104,76	32,42	0,28	146,37	412,80	106,16	7,86	1471,69	205,86	26,26	129,93
Итого за неделю:																				
				102,228	129,785	488,771	3452	3,09	2,98	195,42	3802,61	7,12	849,82	2165,77	645,34	36,01	5346,89	976,56	127,89	786,40
2 неделя																				
1 день																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	70	0,751	6,626	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	26,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51	14,72
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
3	Пельмени "Сытные" отварные	694 (12)	170	13,739	13,008	24,624	271	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	2,05	0,60	0,08	0,23	109,11	0,00	0,00

4	Соус томатный " Помидорка "	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,69	2,47	0,12	40,50	7,03	0,16	0,27
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)	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	Хлебушек 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
	Итого за день:			19,538	23,345	76,738	696	0,27	0,12	21,01	9,61	0,04	163,17	205,66	70,74	3,66	655,31	255,64	7,99	33,67
	2 день																			
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	80	1,683	4,629	4,815	68	0,04	0,06	3,05	0,02	0,18	19,87	42,35	14,83	0,62	159,70	59,34	3,41	19,66
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84
3	Котлеты или биточки рыбные	324 (12)	90	10,551	9,315	4,706	145	0,10	0,08	0,21	10,69	6,65	20,09	132,45	23,83	0,98	165,30	89,47	24,92	225,07
4	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
5	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
6	Напиток из яблок и клювы	(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
7	Хлебушек 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)	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
	Итого за день:			19,075	21,561	83,011	602	0,54	0,32	22,06	36,19	6,95	169,02	425,38	125,77	5,57	1546,59	252,33	33,99	310,41
	3 день																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	60	0,597	5,722	3,834	69	0,02	0,02	3,29	0,00	0,00	15,71	22,93	10,21	0,45	132,09	38,31	1,95	13,75
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296	55	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	25,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93
3	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,57	213,68	89,68	27,58	156,10
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
5	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
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	Хлебушек 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
	Итого за день:			22,773	23,381	94,884	681	0,64	1,53	28,91	3669,78	0,10	182,65	574,77	197,29	11,50	985,24	231,49	36,92	202,83
	4 день																			
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	90	0,204	9,944	0,791	93	0,01	0,00	0,68	0,00	0,00	11,12	6,93	3,59	0,19	33,61	57,77	3,23	7,59
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Сердце тушеное в соусе	405 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,06	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,02
4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
5	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
6	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
7	Хлебушек 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

Итого за день:																			
5 День																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	29,49	21,71	10,05	7,49	872,65	202,63	40,51	68,00
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (12)	200	1,489	3,097	9,326	71	0,07	0,05	5,28	11,53	16,96	45,93	17,52	0,66	278,21	44,39	0,20	19,29
3	Грудка куриная с рисом и овощами 90/120/30	310 (25)	240	21,904	15,103	31,031	348	0,22	0,04	16,26	0,03	37,10	228,65	47,74	2,02	470,56	114,49	31,80	162,82
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлебужек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	60,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
Итого за день:																			
Итого за неделю:																			
Среднее значение за период:																			
Всего: 6600 : 10 = 660 ккал																			
Всего: 209,810 : 10 = 20,981 грамм белка																			
Всего: 243,949 : 10 = 24,395 грамм жира																			
Всего: 891,417 : 10 = 89,142 грамм углеводов																			
Всего: 5,52 : 10 = 0,55 мг витамина В1																			
Всего: 5,78 : 10 = 0,58 мг витамина В2																			
Всего: 396,00 : 10 = 39,60 мг витамина С																			
Всего: 7361,99 : 10 = 736,20 витамина А (рет.экв.)																			
Всего: 14,37 : 10 = 1,44 мкг витамина D																			
Всего: 1723,06 : 10 = 172,31 мг кальция																			
Всего: 4267,58 : 10 = 426,76 мг фосфора																			
Всего: 1254,77 : 10 = 125,48 мг магния																			
Всего: 69,46 : 10 = 6,95 мг железа																			
Всего: 10483,69 : 10 = 1048,37 мг калия																			
Всего: 2086,36 : 10 = 208,64 мкг йода																			
Всего: 283,99 : 10 = 28,40 мкг селена																			
Всего: 1591,59 : 10 = 159,16 мкг фтора																			

Всего: 6600 : 10 = 660 ккал													
Всего: 209,810 : 10 = 20,981 грамм белка													
Всего: 243,949 : 10 = 24,395 грамм жира													
Всего: 891,417 : 10 = 89,142 грамм углеводов													
Всего: 5,52 : 10 = 0,55 мг витамина В1													
Всего: 5,78 : 10 = 0,58 мг витамина В2													
Всего: 396,00 : 10 = 39,60 мг витамина С													
Всего: 7361,99 : 10 = 736,20 витамина А (рет.экв.)													
Всего: 14,37 : 10 = 1,44 мкг витамина D													
Всего: 1723,06 : 10 = 172,31 мг кальция													
Всего: 4267,58 : 10 = 426,76 мг фосфора													
Всего: 1254,77 : 10 = 125,48 мг магния													
Всего: 69,46 : 10 = 6,95 мг железа													
Всего: 10483,69 : 10 = 1048,37 мг калия													
Всего: 2086,36 : 10 = 208,64 мкг йода													
Всего: 283,99 : 10 = 28,40 мкг селена													
Всего: 1591,59 : 10 = 159,16 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 - Технико-технологическая карта №