

Обед																				
1	Салат из свежкы с маслом растительным	(25)	80	0,858	7,572	5,512	94	0,01	0,02	2,88	0,00	0,00	32,28	28,90	14,31	0,95	172,32	100,63	2,87	16,82
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	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
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	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,16
6	Напиток "Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	80	2,792	0,519	29,407	133	0,23	0,04	0,00	0,00	0,00	64,00	128,00	38,40	2,00	152,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:				865	25,890	32,394	812	0,60	0,35	12,72	27,62	0,11	165,62	572,05	224,20	10,69	1262,18	312,79	9,62	109,16
Итого за день:				48,033	51,631	192,018	1425	0,73	0,71	19,81	44,00	0,53	405,45	907,37	286,48	16,27	1754,82	396,69	45,14	194,69
4 День																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
2	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
3	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
4	Слойка Детская	(25)	50	3,021	3,272	24,156	138	0,03	0,03	0,05	0,07	0,09	16,55	35,64	5,72	0,42	46,53	13,31	3,25	8,82
5	Фрукты свежие (Бананы)	(21)	1/180	2,282	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 завтрак:				610	19,457	20,926	592	0,27	0,68	18,99	38,70	2,68	164,43	381,10	113,51	5,70	922,36	75,71	38,70	80,28
Обед																				
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	60	1,377	2,545	6,487	54	0,05	0,05	20,21	0,00	0,00	17,92	31,82	18,18	0,76	233,47	33,76	0,92	15,98
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	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
6	Плов из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61
7	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
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
Итого за обед:				817	26,365	29,951	800	0,53	0,36	113,53	27,88	0,13	159,30	474,55	126,83	7,28	1142,44	204,35	12,96	132,08
Итого за день:				45,822	50,877	187,732	1392	0,80	1,04	132,53	66,58	2,81	323,73	855,66	240,34	12,98	2064,80	280,07	51,66	212,36
5 День																				
Завтрак																				
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	150	18,910	9,662	20,590	245	0,05	0,29	0,25	0,06	0,32	179,58	250,94	26,77	0,81	135,24	50,40	33,99	40,16
2	Соус черносмородиновый	620 (21)	30	0,119	0,050	13,976	57	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	5,15	4,31	4,05	0,21	43,58	0,12	0,13	1,97

3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
4	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
5	Булочка Домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
6	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:		555	23,648	19,878	84,714	612	0,13	0,39	24,52	44,69	0,39	266,11	338,88	52,50	4,20	610,24	68,73	39,11	69,52
	Обед																			
1	Салат из соленых огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,469	4,198	1,997	48	0,01	0,01	2,20	0,00	0,00	16,79	17,19	8,53	0,36	78,60	1,17	1,43	5,39
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)	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	Сердце тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,08	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,02
6	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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)	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
9	Пирог маньяный с сахарной пудрой	8 (25)	90	5,136	7,409	43,295	260	0,05	0,08	0,07	24,88	0,38	30,97	65,43	8,91	0,79	78,38	4,31	5,00	17,19
	Итого за обед:		900	25,466	30,010	104,305	789	0,54	0,80	24,12	73,58	0,49	180,43	470,44	112,62	8,59	1476,9	237,50	25,10	139,63
	Итого за День:			49,114	49,888	189,019	1402	0,67	1,19	48,63	118,27	0,89	446,54	809,33	165,12	12,79	2087,1	306,23	64,22	209,16

Всего: 7095 : 5 = 1419 ккал

Всего: 231,485 : 5 = 46,297 грамм Белка

Всего: 239,115 : 5 = 47,823 грамм жира

Всего: 1004,745 : 5 = 200,949 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 №