

2 день																					
Обед																					
1	Овоши "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	120	3,813	4,380	3,565	69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,32	0,35	0,08	0,01	0,03	14,74	1,33	2,38
2	Сул картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20	
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(12)	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	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	Жаркое по-домашнему из говядины 60/180	436 (21)	240	16,631	18,053	22,299	318	0,18	0,20	12,89	0,03	0,00	29,09	239,70	50,93	3,58	987,82	48,48	2,06	97,55	
6	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	
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 с шоколадной начинкой	(25)	55	3,116	8,354	31,394	213	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,86	24,96	4,42	0,36	32,47	11,29	3,39	9,04	
Итого за обед:			943	34,090	37,840	118,754	952	0,57	0,34	25,33	12,08	0,08	132,65	485,04	123,42	8,01	1624,7	149,45	9,43	151,23	
Полдник																					
1	Пицца с колбасой,сыром и томатом	(25)	125	9,945	17,078	32,444	323	0,10	0,12	3,63	0,05	0,19	184,40	183,99	27,46	1,36	227,69	52,30	10,03	24,35	
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)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30	
Итого за полдник:			425	11,773	18,300	50,384	413	0,17	0,21	41,89	24,65	0,19	272,47	240,58	44,11	1,57	440,79	56,52	11,00	165,45	
Итого за День:				45,863	56,140	169,139	1365	0,74	0,55	67,22	36,73	0,27	405,12	725,62	167,53	9,57	2065,5	205,97	20,43	316,68	
3 день																					
Обед																					
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57	
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)	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	
6	Плов из говядины 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	
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	Мучное-кондитерские изделия (без крема)	(0)	50	3,266	8,549	29,680	209	0,05	0,06	0,05	43,37	0,30	20,89	53,59	9,42	0,86	133,68	3,59	4,05	32,30	
Итого за обед:			918	28,367	40,867	122,510	971	0,56	0,38	26,18	61,42	0,57	173,28	523,34	138,73	7,65	1206,4	214,33	19,51	178,45	
Полдник																					

1	Йогурт питьевой *	(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	Сдоба майская	(25)	75	4,263	9,453	43,058	274	0,04	0,03	0,09	4,25	0,11	26,96	50,40	8,98	0,71	66,42	30,05	5,39	14,05
3	Фрукты свежие (япельсин)	(12)	1/170	1,293	0,320	13,652	63	0,07	0,05	102,00	0,00	0,00	57,80	39,10	22,10	0,51	33,490	2,99	0,75	25,43
	Итого за полдник:		445	14,005	15,789	63,402	452	0,19	0,38	103,29	44,25	0,11	328,76	281,50	61,08	1,42	681,32	33,04	6,13	39,48
	Итого за День:			42,373	56,655	185,912	1423	0,75	0,76	129,47	105,67	0,68	502,04	804,84	199,81	9,06	1887,75	247,37	25,64	217,93
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	100	1,240	4,800	7,944	80	0,02	0,02	23,80	0,00	0,00	38,73	29,01	14,26	0,58	240,38	2,71	1,57	11,62
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Говядина отварная (для первого блюда)	(12)	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	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	0,17
5	Фрикадельки рыбные с том. соусом) 2/50/30	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,50
6	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
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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
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
	Итого за обед:		1046	30,141	29,947	132,359	920	0,62	0,51	127,94	83,26	8,07	263,90	558,38	148,88	7,48	2018,96	340,08	37,64	368,55
	Полдник																			
1	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	35,612	343	0,08	0,09	3,12	0,06	0,23	215,31	212,24	31,40	1,49	267,90	59,96	14,04	55,78
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	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	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:		490	15,441	17,635	59,243	457	0,12	0,18	9,92	24,66	0,23	297,43	279,80	56,48	5,30	527,50	65,06	15,04	76,02
	Итого за День:			45,582	47,581	191,602	1377	0,74	0,69	137,86	107,93	8,30	561,33	838,18	205,37	12,78	2546,46	405,15	52,68	444,57
	5 день																			
	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 картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,71	219,01	145,22	4,93	263,85	96,01	4,15	16,99
5	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
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	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

Итого за обед:														940	29,388	28,231	133,927	907	0,64	0,27	12,96	82,35	0,10	163,40	533,09	248,75	10,35	1345,07	335,11	23,49	151,67	
Полдник																																
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,128	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,61	229,16	309,01	40,40	1,57	251,83	83,94	39,39	49,99												
2	Молоко стуженное порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265	82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,63												
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	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												
5	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44												
Итого за полдник:														605	27,903	23,040	98,517	713	0,16	0,53	15,78	70,09	0,65	340,00	425,08	68,47	5,47	722,78	110,10	43,64	76,51	
Итого за день:															57,290	51,271	232,444	1620	0,80	0,80	28,74	152,44	0,76	503,40	958,17	317,22	15,82	2067,86	445,21	67,14	228,17	
Итого за неделю:															241,768	254,608	988,038	7211	4,09	5,62	457,86	6043,05	11,71	2511,63	4334,68	1107,84	63,51	10397,00	1723,43	240,35	1579,94	
2 неделя																																
1 день																																
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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15												
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	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	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 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)	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												
9	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	161,40	13,20	7,20	0,00												
Итого за обед:														898	28,117	31,833	111,923	847	0,45	0,28	97,54	12,03	0,06	239,22	350,52	122,96	5,85	1066,89	305,04	12,40	78,86	
Полдник																																
1	Какао-напиток "Витолшка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60												
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)	1/130	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	16,116	12,967	52,507	391	0,27	0,55	13,70	114,70	1,83	392,53	325,15	50,81	4,03	420,35	13,00	16,12	47,90	
Итого за день:															44,233	44,801	164,429	1238	0,73	0,84	111,24	126,73	1,88	631,75	675,68	173,77	9,89	1487,24	318,04	28,52	126,76	
2 день																																
Обед																																
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	100	1,039	12,581	7,664	148	0,05	0,03	4,47	0,00	0,00	20,05	37,57	16,36	0,64	260,57	74,54	4,15	25,57												

2	Супл картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,26
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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	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
5	Рагу из куриной грудки 50/180	436 (21)	230	14,499	7,936	15,464	191	0,16	0,10	21,62	0,05	0,00	51,68	182,87	50,53	2,37	665,52	39,37	16,06	125,99
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(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
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	Печенье "Овсяное"	(12)	40	0,886	4,952	17,143	117	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
9	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 обед:		895	27,851	32,938	104,283	825	0,70	0,28	52,82	12,06	0,06	228,88	467,99	162,07	7,62	1523,50	195,28	26,32	191,87
	Полдник																			
1	Йогурт питьевой *	(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)	100	9,852	14,233	37,830	319	0,07	0,15	0,10	4,07	0,35	60,87	133,27	16,41	1,09	122,55	12,50	16,42	29,99
3	Фрукты свежие (пельсин)	(12)	1/200	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92
	Итого за полдник:		500	19,823	20,625	60,582	507	0,23	0,51	121,30	44,07	0,35	372,87	371,27	72,41	1,89	786,55	16,02	17,30	59,91
	Итого за день:			47,674	53,563	164,865	1332	0,94	0,79	174,11	56,13	0,40	601,75	839,26	234,48	9,51	2320,05	211,31	43,62	251,78
	3 день																			
	Обед																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92
2	Шп 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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 75/180	(25)	255	20,689	21,651	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
6	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
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	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 обед:		906	27,190	36,558	104,630	919	1,03	0,41	22,10	18,04	0,06	217,01	623,85	254,67	10,42	1349,55	148,90	13,09	104,15
	Полдник																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	200	24,875	16,745	33,814	385	0,08	0,38	0,33	18,07	0,45	240,26	343,51	40,44	1,45	180,34	83,34	42,34	51,59
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
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	Бантики с курагой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	7,74
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74

Итого за полдник:			605	28,254	19,452	85,812	631	0,15	0,44	12,66	18,09	0,54	285,85	415,17	70,47	5,59	712,15	97,51	45,62	67,71	
Итого за день:				55,487	63,020	190,563	1551	1,18	0,86	36,76	36,13	0,59	507,32	1040,88	326,54	16,05	2068,40	246,46	58,77	172,21	
4 день																					
Обед																					
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком		616 (25)	1,290	4,290	3,669	58	0,04	0,04	15,08	0,00	0,00	16,94	34,45	12,02	0,84	152,74	2,08	1,50	8,40	
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 первого блюда)		(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	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	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74	
5	Зелень укропа, петрушки свежая		(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Плов из говядины 75/180		443 (21)	255	21,378	23,654	41,857	466	0,25	0,17	1,69	0,02	25,51	289,67	57,96	3,62	450,40	62,63	10,50	104,89	
7	Напиток апельсиновый*		646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90	
8	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	
9	Хлебужек школьный (из пшеничной муки)		(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00	
Итого за обед:				915	32,171	35,747	113,693	905	0,64	0,38	30,07	15,03	0,06	243,26	594,78	151,11	8,65	1223,41	154,10	19,77	151,62
Полдник																					
1	Пицца "Морская" с горбушей ,сыром, томатом, огуцом		(25)	120	11,391	14,531	30,387	298	0,09	0,10	2,56	3,84	2,55	184,71	187,14	28,66	1,14	219,62	59,15	15,79	101,41
2	Чай с лимоном 200/10/7 *		686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62	
3	Фрукты свежие (яблоко)		(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45	
Итого за полдник:				457	12,009	14,583	50,572	382	0,13	0,13	17,40	3,84	2,55	211,33	209,06	44,12	4,56	564,63	61,26	16,12	110,48
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	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,57	11,44	
2	Суп картофельный с вермишелью		140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37	
3	Говядина отварная (для первых блюд)		(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	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	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45	
5	Пюре картофельное		(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54	
6	Напиток из сухофруктов		588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	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)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
8	Мучное- кондитерское изделие без крема		(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед:				980	30,267	28,158	118,589	849	0,75	0,87	46,89	107,59	0,10	208,30	554,62	143,50	10,96	1878,49	317,31	23,58	155,29
Полдник																					

1	Горький шоколад	412 (25)	190	7,491	7,555	31,189	223	0,60	1,00	21,84	287,12	4,28	230,15	182,27	23,48	0,24	263,26	11,02	2,94	31,58
2	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
	Итого за ПОЛДНИК:		390	12,462	14,479	81,489	506	0,67	1,11	27,90	309,24	4,61	280,48	259,63	45,80	3,71	518,93	15,90	7,49	57,43
	Итого за День:			42,728	42,637	200,078	1355	1,42	1,98	74,79	416,83	4,71	488,77	814,25	189,30	14,66	2397,42	333,21	31,07	212,71

Всего: 13975 : 10 = 1397 ккал

Всего: 476,134 : 10 = 47,613 грамм белка

Всего: 508,973 : 10 = 50,897 грамм жира

Всего: 1872,419 : 10 = 187,242 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

18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г

