



<b>2 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,03	2,1
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,11	0,07	16,84	20,03	0,06	24,06	74,46	26,30	1,03	486,95	63,54	2,15	29,6
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	7,68	46,24	5,61	0,69	78,38	60,84	0,00	14,9
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	11,60	0,89	0,04	1,5
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	0,3
6	Фрикадельки "Деликатесные" с томатным соусом (из горбуши и семги)	397 (21)	160	12,560	6,696	6,253	136	0,18	0,19	9,14	35,86	7,61	37,60	175,16	32,24	1,28	413,65	137,59	30,69	292,5
7	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,652	236	0,27	0,04	1,35	21,60	0,06	24,39	108,11	35,96	0,87	94,43	143,93	10,30	38,9
8	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	0,0
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	0,0
10	Хлеббушек 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	0,0
11	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
<b>Итого за обед:</b>			<b>977</b>	<b>28,406</b>	<b>30,953</b>	<b>146,841</b>	<b>980</b>	<b>0,99</b>	<b>0,44</b>	<b>111,37</b>	<b>87,49</b>	<b>7,72</b>	<b>254,99</b>	<b>594,43</b>	<b>178,41</b>	<b>7,04</b>	<b>1335,3</b>	<b>414,34</b>	<b>46,87</b>	<b>380,0</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	724 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,01	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,0
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,314	273	0,12	0,76	1,66	85,49	3,46	161,68	348,86	26,13	3,99	295,98	110,26	47,41	94,2
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,0
4	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	0,0
5	Слойка Детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,05	0,05	0,16	20,17	0,18	27,53	58,77	9,21	0,68	79,79	20,34	3,94	11,8
6	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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	34,4
<b>Итого за полдник:</b>			<b>770</b>	<b>24,751</b>	<b>26,147</b>	<b>77,237</b>	<b>643</b>	<b>0,39</b>	<b>0,91</b>	<b>142,92</b>	<b>105,66</b>	<b>3,64</b>	<b>302,65</b>	<b>635,38</b>	<b>90,35</b>	<b>7,17</b>	<b>915,57</b>	<b>134,64</b>	<b>52,36</b>	<b>140,5</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>53,157</b>	<b>57,101</b>	<b>224,078</b>	<b>1623</b>	<b>1,38</b>	<b>1,35</b>	<b>254,29</b>	<b>193,15</b>	<b>11,37</b>	<b>557,65</b>	<b>1129,81</b>	<b>268,76</b>	<b>14,21</b>	<b>2250,8</b>	<b>548,98</b>	<b>99,23</b>	<b>520,8</b>
<b>3 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Икра свекольная	78 (21)	100	1,521	6,703	10,022	106	0,04	0,04	14,34	0,00	0,00	41,13	51,59	24,95	1,50	345,63	66,50	3,12	24,5
2	Щи из свежей капусты с картофелем, свежими овощами	124 (21)	250	1,427	3,340	7,114	64	0,06	0,06	45,70	20,03	0,06	36,05	45,10	21,01	0,81	332,17	23,10	0,33	21,1
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,01	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01	5,80	0,45	0,02	0,8
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	0,1
5	Гуляш из куринной грудки с черносливом	(25)	150	18,267	10,347	15,768	229	0,11	0,02	5,49	0,04	0,00	44,20	195,79	43,99	2,22	605,02	97,38	26,40	142,5
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,309	253	0,36	0,17	0,00	25,20	0,07	24,77	251,06	166,72	5,64	317,81	73,62	4,72	19,3
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	4,68	3,96	3,72	0,19	42,00	0,11	0,12	1,4

8	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	28,85	1,50	114,00	0,00	0,00		
9	Рулет с маком	(25)	50	3,459	4,876	25,180	158	0,03	0,02	0,01	11,44	0,08	118,43	90,27	33,99	1,10	40,16	13,14	2,43	
<b>Итого за обед:</b>			<b>995</b>	<b>35,350</b>	<b>32,368</b>	<b>132,845</b>	<b>964</b>	<b>0,79</b>	<b>0,36</b>	<b>90,57</b>	<b>61,71</b>	<b>0,21</b>	<b>323,89</b>	<b>737,75</b>	<b>324,32</b>	<b>12,98</b>	<b>1805,9</b>	<b>274,32</b>	<b>37,16</b>	<b>218,2</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Вареники отварные с картофелем	725 (21)	200	7,134	6,403	51,657	293	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,94	5,29	1,55	0,63	277,85	0,00	0,00	
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	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	0,11
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
4	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
5	Фрукты свежие	(21)	1 шт	0,575	0,160	5,095	28	0,05	0,03	32,30	0,00	0,00	29,75	14,45	9,35	0,09	131,75	0,22	0,08	112,4
6	Творог витаминизированный	(0)	50	2,859	3,392	5,002	62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,95	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за полдник:</b>			<b>580</b>	<b>11,807</b>	<b>13,557</b>	<b>82,523</b>	<b>499</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>32,40</b>	<b>20,00</b>	<b>1,01</b>	<b>161,14</b>	<b>77,49</b>	<b>29,70</b>	<b>1,90</b>	<b>190,68</b>	<b>278,07</b>	<b>0,13</b>	<b>112,5</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>47,157</b>	<b>45,925</b>	<b>215,369</b>	<b>1463</b>	<b>0,93</b>	<b>0,41</b>	<b>122,97</b>	<b>81,71</b>	<b>1,22</b>	<b>485,02</b>	<b>815,23</b>	<b>354,02</b>	<b>14,88</b>	<b>1996,6</b>	<b>552,39</b>	<b>37,28</b>	<b>330,8</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	64 (13)	100	1,604	3,870	7,545	71	0,04	0,02	22,24	0,00	0,00	37,70	37,21	15,69	0,60	228,20	2,32	1,25	9,1
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	250	1,495	3,796	8,715	75	0,09	0,06	43,75	0,03	0,00	27,40	47,87	20,42	0,89	386,61	63,56	1,58	24,0
3	Говядина отварная(на супе)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,66	7,48	0,92	104,50	81,12	0,00	19,8
4	Плов из говядины	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,27	0,15	3,51	0,03	0,00	23,31	240,50	51,23	2,94	387,80	67,76	9,94	87,0
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	18,20	0,03	0,00	7,84	5,81	2,86	0,10	43,34	0,39	0,10	3,2
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	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	0,0
8	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>890</b>	<b>27,837</b>	<b>30,341</b>	<b>117,834</b>	<b>856</b>	<b>0,73</b>	<b>0,37</b>	<b>87,70</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>262,19</b>	<b>583,25</b>	<b>153,47</b>	<b>8,40</b>	<b>1368,8</b>	<b>228,36</b>	<b>20,07</b>	<b>143,3</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Залежанка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,033	399	0,10	0,46	6,79	41,72	0,61	260,41	355,19	232,56	291,68	303,41	95,39	44,76	56,6
2	Молоко стуженое 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	8,1
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,03	0,01	0,00	0,03	0,02	7,17	26,82	4,77	0,39	36,70	11,03	3,40	9,9
<b>Итого за полдник:</b>			<b>475</b>	<b>26,548</b>	<b>24,475</b>	<b>82,499</b>	<b>656</b>	<b>0,15</b>	<b>0,59</b>	<b>7,90</b>	<b>86,75</b>	<b>0,62</b>	<b>345,32</b>	<b>450,25</b>	<b>248,98</b>	<b>292,96</b>	<b>430,10</b>	<b>108,67</b>	<b>48,92</b>	<b>74,4</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>54,385</b>	<b>54,816</b>	<b>200,333</b>	<b>1512</b>	<b>0,88</b>	<b>0,96</b>	<b>95,60</b>	<b>87,44</b>	<b>0,62</b>	<b>607,52</b>	<b>1033,50</b>	<b>402,45</b>	<b>301,38</b>	<b>1798,9</b>	<b>337,03</b>	<b>68,99</b>	<b>217,7</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Обед</b>																				

1	Сельдь с луком 20/10/15 с заправкой	83 (12)	75	2,991	2,791	1,022	41	0,01	0,03	1,00	4,00	0,94	19,48	59,90	9,42	0,30	60,51	4,49	7,53	3,33
2	Борщ со свежей капустой и картофелем , сельдереем	110 (21)	250	1,388	3,210	10,980	78	0,05	0,05	18,64	20,03	0,06	40,97	52,52	24,81	1,18	354,16	78,93	0,51	24,1
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	7,68	46,24	5,61	0,69	78,38	60,84	0,00	14,5
4	Жаркое по-домашнему из говядины	436 (21)	250	14,568	16,183	24,776	303	0,26	0,24	36,81	0,05	0,00	39,46	267,66	59,55	3,91	1296,6	114,00	2,40	106,5
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,264	0,116	14,316	69	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,36	3,40	3,40	0,64	10,00	0,20	0,00	0,20
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,00
7	Пирог манный	(0)	80	3,800	5,681	32,644	197	0,05	0,08	0,20	36,82	0,27	32,90	59,20	8,15	0,66	76,37	4,01	4,09	15,3
<b>Итого за обед:</b>			<b>880</b>	<b>28,311</b>	<b>31,482</b>	<b>102,118</b>	<b>805</b>	<b>0,53</b>	<b>0,52</b>	<b>255,66</b>	<b>60,89</b>	<b>1,26</b>	<b>192,85</b>	<b>558,93</b>	<b>134,94</b>	<b>8,62</b>	<b>1911,0</b>	<b>262,47</b>	<b>14,68</b>	<b>164,6</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,08	0,65	41,15	0,00	67,87	84,14	31,58	1,44	157,93	4,50	1,00	10,00
2	Пицца с куриной грудкой , сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	35,612	343	0,11	0,11	7,80	0,11	0,23	244,67	243,95	36,09	1,72	322,77	68,14	15,96	63,3
3	Фрукты свежие	(0)	1 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	105,6
4	Йогурт	(12)	125	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за полдник:</b>			<b>555</b>	<b>21,808</b>	<b>21,923</b>	<b>56,828</b>	<b>512</b>	<b>0,22</b>	<b>0,40</b>	<b>39,60</b>	<b>66,26</b>	<b>0,23</b>	<b>489,29</b>	<b>455,44</b>	<b>93,97</b>	<b>3,36</b>	<b>779,70</b>	<b>72,85</b>	<b>17,03</b>	<b>179,3</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>50,120</b>	<b>53,404</b>	<b>158,946</b>	<b>1317</b>	<b>0,76</b>	<b>0,92</b>	<b>295,24</b>	<b>127,15</b>	<b>1,49</b>	<b>682,14</b>	<b>1014,37</b>	<b>228,92</b>	<b>11,98</b>	<b>2690,7</b>	<b>335,32</b>	<b>31,71</b>	<b>343,8</b>

<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат из соленых огурцов	37 (13)	100	0,725	4,800	2,492	56	0,02	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61	140,46	1,44	1,59	7,37
2	Уха с семгой, картофелем, пшеном	181 (25)	270	5,419	3,411	16,295	118	0,18	0,11	16,46	18,42	2,39	22,68	114,31	30,82	1,19	552,89	73,97	8,07	117,7
3	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	0,09
4	Котлета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,09	0,20	1,28	9,91	0,44	52,82	206,96	28,48	3,09	271,30	168,74	8,17	59,4
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,865	4,688	40,301	227	0,11	0,04	0,00	25,20	0,07	28,01	114,18	33,06	1,08	142,48	121,08	0,06	14,1
6	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	3,72	0,00	0,00	3,51	6,34	4,26	0,20	73,19	11,97	0,30	0,30
7	Сок фруктовый , ягодный в асортименте	(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
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	Хлебужер 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
<b>Итого за обед:</b>			<b>973</b>	<b>29,213</b>	<b>30,320</b>	<b>126,934</b>	<b>897</b>	<b>0,80</b>	<b>0,44</b>	<b>52,01</b>	<b>53,53</b>	<b>2,90</b>	<b>282,58</b>	<b>650,52</b>	<b>186,16</b>	<b>9,18</b>	<b>1385,0</b>	<b>383,87</b>	<b>21,88</b>	<b>199,8</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,22	0,30	2,79	176,30	0,00	287,70	195,65	30,91	0,40	301,00	19,35	4,30	43,0

2	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	160	20,483	16,257	42,488	398	0,11	0,34	0,53	18,06	0,76	467,71	401,51	96,78	85,98	189,05	6,69	24,32	32,6
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,04	7,50	0,00	0,00	26,50	24,00	18,00	3,45	232,50	1,32	0,14	13,5
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>510</b>	<b>26,180</b>	<b>21,540</b>	<b>77,946</b>	<b>610</b>	<b>0,37</b>	<b>0,68</b>	<b>10,82</b>	<b>194,36</b>	<b>0,76</b>	<b>793,91</b>	<b>621,16</b>	<b>145,69</b>	<b>89,74</b>	<b>722,56</b>	<b>27,36</b>	<b>28,76</b>	<b>88,8</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,394</b>	<b>51,866</b>	<b>204,881</b>	<b>1508</b>	<b>1,17</b>	<b>1,13</b>	<b>62,83</b>	<b>247,89</b>	<b>3,66</b>	<b>1066,4</b>	<b>1271,67</b>	<b>331,85</b>	<b>98,92</b>	<b>2107,6</b>	<b>411,23</b>	<b>50,64</b>	<b>288,3</b>
	<b>2 День</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным	акт (25)	100	0,817	9,480	5,579	111	0,03	0,03	6,00	0,00	0,00	27,31	36,95	17,82	0,73	160,89	44,39	3,29	26,3
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,481	3,275	9,649	74	0,09	0,06	21,32	0,03	0,00	27,63	52,50	21,91	0,82	389,89	63,74	1,34	27,4
3	Грушки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,56	0,01	0,00	5,74	40,77	4,92	0,34	93,29	25,17	5,67	32,2
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	11,60	0,89	0,04	1,6
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	0,3
6	Пельмени "Сытные" отварные	661 (12)	150	12,024	13,491	27,354	279	0,23	0,13	0,62	0,07	0,14	37,16	161,74	23,45	2,17	254,53	200,88	4,63	40,9
7	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	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	0,1
8	Напиток "Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	4,89	3,27	2,07	0,17	14,03	0,00	0,01	0,5
9	Хлеб "Ползавый" ( 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	0,0
10	Ватрушка с творогом	741 (21)	75	7,667	4,214	28,411	182	0,06	0,11	0,16	0,07	0,13	57,46	104,81	51,82	60,43	87,57	27,29	12,40	20,8
	<b>Итого за обед:</b>		<b>872</b>	<b>28,780</b>	<b>36,121</b>	<b>105,330</b>	<b>862</b>	<b>0,61</b>	<b>0,37</b>	<b>33,80</b>	<b>30,17</b>	<b>0,33</b>	<b>222,65</b>	<b>505,50</b>	<b>153,09</b>	<b>66,23</b>	<b>1133,7</b>	<b>362,41</b>	<b>27,49</b>	<b>150,0</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Пицца "Морская" с семгой, сыром, томатом, олуцом	(25)	130	12,250	16,044	32,919	325	0,14	0,16	6,96	9,22	2,77	226,25	235,31	34,54	1,46	306,05	72,81	17,61	124,8
2	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,0
3	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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	132,3
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>13,085</b>	<b>16,232</b>	<b>48,831</b>	<b>394</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>45,06</b>	<b>9,22</b>	<b>2,77</b>	<b>266,50</b>	<b>260,56</b>	<b>49,94</b>	<b>2,41</b>	<b>461,05</b>	<b>73,07</b>	<b>17,70</b>	<b>257,1</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>41,865</b>	<b>52,353</b>	<b>154,161</b>	<b>1255</b>	<b>0,81</b>	<b>0,56</b>	<b>78,86</b>	<b>39,39</b>	<b>3,10</b>	<b>489,15</b>	<b>766,06</b>	<b>203,03</b>	<b>68,64</b>	<b>1594,8</b>	<b>435,48</b>	<b>45,19</b>	<b>407,2</b>
	<b>3 День</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат мясной с говядиной	79 (25)	100	5,105	4,642	6,811	125	0,08	0,11	10,29	0,04	0,22	22,83	93,62	20,26	1,42	366,66	59,20	4,66	34,3
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,814	68	0,06	0,06	30,61	20,03	0,06	36,29	47,04	20,91	0,78	370,57	23,51	0,35	22,6
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	0,3
4	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,08	0,14	4,60	0,00	0,00	22,05	186,63	29,20	2,98	358,26	86,19	1,56	57,3
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,17	0,00	25,20	0,07	28,07	251,59	166,82	5,66	317,71	109,10	4,72	19,3
6	Напиток брусничный	(25)	200	0,139	0,103	22,621	92	0,00	0,01	3,75	0,00	0,00	6,97	4,00	1,75	0,17	22,50	0,00	0,00	0,0

7	Хлеб "Полезный" (из ржаной пшеничной муки)	(0)	60	2,034	0,399	22,055	100	0,17	0,03	2,96	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
8	Хлебшек 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	60,70	6,60	3,60	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			<b>922</b>	<b>31,990</b>	<b>30,114</b>	<b>122,223</b>	<b>924</b>	<b>0,86</b>	<b>0,55</b>	<b>51,25</b>	<b>45,26</b>	<b>0,35</b>	<b>232,27</b>	<b>746,44</b>	<b>288,34</b>	<b>13,41</b>	<b>1637,10</b>	<b>284,65</b>	<b>14,95</b>	<b>134,50</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,957	363	0,14	0,38	0,66	15,09	0,38	218,85	344,81	210,61	260,97	202,53	59,06	38,47	51,60
2	Соус из курати	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,01	0,17	0,00	0,00	4,33	6,34	3,04	0,15	47,02	0,00	0,00	0,00
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,08	0,65	41,15	0,00	67,87	84,14	31,58	1,44	157,93	4,50	1,00	10,00
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,04	0,02	0,01	0,04	0,02	10,80	37,09	6,92	0,55	62,41	15,53	3,36	13,60
5	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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	305,20	1,94	0,29	7,70
<b>Итого за полдник:</b>			<b>590</b>	<b>27,912</b>	<b>17,008</b>	<b>106,407</b>	<b>690</b>	<b>0,23</b>	<b>0,51</b>	<b>12,48</b>	<b>56,28</b>	<b>0,41</b>	<b>319,46</b>	<b>484,48</b>	<b>262,05</b>	<b>265,53</b>	<b>775,69</b>	<b>81,03</b>	<b>43,11</b>	<b>83,00</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>59,902</b>	<b>47,121</b>	<b>228,630</b>	<b>1614</b>	<b>1,09</b>	<b>1,06</b>	<b>63,74</b>	<b>101,55</b>	<b>0,75</b>	<b>551,72</b>	<b>1230,92</b>	<b>550,39</b>	<b>278,94</b>	<b>2412,79</b>	<b>365,68</b>	<b>58,06</b>	<b>217,60</b>
<b>4 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Орурцы соленные порциями	7124 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,167	80	0,05	0,05	20,03	20,03	0,06	36,21	50,54	23,63	1,12	366,66	24,91	0,53	24,50
3	Говядина отварная(на супе)	(12)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	10,24	61,68	7,48	0,92	104,50	81,12	0,00	19,60
4	Бифштекс рубленый "Аппетитный"	(25)	100	18,736	22,993	2,932	294	0,13	0,19	0,67	0,00	0,00	27,84	246,70	30,49	3,52	425,26	157,70	1,96	80,60
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,525	153	0,22	0,13	36,00	25,20	0,07	23,93	107,19	41,66	1,67	1024,15	56,31	0,55	54,10
6	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,01	0,01	0,36	5,45	0,02	3,70	5,66	2,70	0,09	15,40	12,17	0,12	3,80
7	Напиток из курати с витаминной смесью "Витолшка"	(25)	200	0,367	0,051	22,786	93	0,00	0,02	5,77	0,03	0,00	18,07	30,32	14,17	0,50	219,45	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Полезный" (из ржаной- 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
<b>Итого за обед:</b>			<b>930</b>	<b>32,488</b>	<b>36,439</b>	<b>100,227</b>	<b>859</b>	<b>0,72</b>	<b>0,53</b>	<b>65,83</b>	<b>50,71</b>	<b>0,14</b>	<b>245,40</b>	<b>677,16</b>	<b>176,54</b>	<b>10,55</b>	<b>2424,72</b>	<b>338,80</b>	<b>6,75</b>	<b>182,50</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем)	(0)	200	15,612	23,730	4,512	294	0,17	0,56	96,04	13,82	1,99	303,40	354,00	54,19	3,70	432,75	121,16	32,26	57,70
2	Чай с лимоном	696 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	5,24	0,89	11,41	0,01	0,02	0,00
3	Хлеб "Полезный" (из ржаной-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
4	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,05	0,03	0,17	0,05	0,08	16,12	44,41	9,01	0,98	54,03	24,47	3,89	11,10
<b>Итого за полдник:</b>			<b>522</b>	<b>20,528</b>	<b>25,993</b>	<b>67,097</b>	<b>584</b>	<b>0,31</b>	<b>0,60</b>	<b>99,11</b>	<b>13,88</b>	<b>2,07</b>	<b>351,58</b>	<b>456,21</b>	<b>82,84</b>	<b>6,32</b>	<b>555,19</b>	<b>145,64</b>	<b>36,18</b>	<b>69,90</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>53,016</b>	<b>62,432</b>	<b>167,324</b>	<b>1443</b>	<b>1,03</b>	<b>1,13</b>	<b>164,93</b>	<b>64,59</b>	<b>2,21</b>	<b>596,98</b>	<b>1133,37</b>	<b>259,38</b>	<b>16,86</b>	<b>2979,91</b>	<b>484,45</b>	<b>42,93</b>	<b>252,60</b>

5 День		Обед																			
1	Винегрет овощной с капустой квашеной	71 (21)	100	1,249	9,537	6,763	118	0,05	0,04	16,70	0,00	0,00	34,92	43,45	19,16	0,81	298,87	64,76	3,28	2	
2	Сулл картофельный с семгой	(25)	275	6,207	3,960	17,337	130	0,21	0,16	24,37	22,55	2,98	27,37	134,11	38,11	1,43	790,77	78,55	9,86	15	
3	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	1	
4	Гуляш из куринной грудки в яблочно-томатном соусе	(0)	125	13,195	5,629	12,746	154	0,10	0,02	7,13	20,04	0,06	21,66	134,75	21,44	1,85	405,83	5,29	16,87	96	
5	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,652	236	0,27	0,04	1,35	21,60	0,06	24,39	108,11	35,86	0,87	94,43	143,93	10,30	35	
6	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	3,75	0,00	0,00	9,61	7,50	6,50	0,39	64,00	0,50	0,00	0	
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	
8	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>973</b>	<b>28,280</b>	<b>25,807</b>	<b>127,003</b>	<b>853</b>	<b>0,90</b>	<b>0,32</b>	<b>56,30</b>	<b>64,19</b>	<b>3,10</b>	<b>236,24</b>	<b>592,41</b>	<b>171,17</b>	<b>7,77</b>	<b>1858,6</b>	<b>299,70</b>	<b>44,01</b>	<b>317</b>	
<b>Полдник</b>																					
1	Лапшевник с творогом	278 (12)	200	14,713	8,184	47,170	321	0,13	0,21	0,35	16,70	0,11	134,89	253,03	139,97	147,84	194,58	85,83	20,05	33	
2	Раженка	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	
3	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>600</b>	<b>20,966</b>	<b>16,080</b>	<b>71,261</b>	<b>514</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>120,95</b>	<b>76,70</b>	<b>0,11</b>	<b>450,89</b>	<b>299,03</b>	<b>193,97</b>	<b>332,44</b>	<b>588,58</b>	<b>89,35</b>	<b>20,93</b>	<b>63</b>	
<b>Итого за День:</b>				<b>49,246</b>	<b>41,887</b>	<b>198,265</b>	<b>1367</b>	<b>1,15</b>	<b>0,59</b>	<b>177,24</b>	<b>140,89</b>	<b>3,21</b>	<b>687,13</b>	<b>891,44</b>	<b>365,14</b>	<b>340,21</b>	<b>2447,2</b>	<b>389,05</b>	<b>64,93</b>	<b>380</b>	

сего: 14527 : 10 = 1453 ккал

сего: 516,543 : 10 = 51,654 грамм Белка

сего: 522,589 : 10 = 52,259 грамм жира

сего: 1939,302 : 10 = 193,930 грамм углеводов

сего: 10,29 : 10 = 1,03 мг витамина В1

сего: 9,15 : 10 = 0,91 мг витамина В2

сего: 1425,51 : 10 = 142,55 мг витамина С

сего: 1293,55 : 10 = 129,36 мг витамина А

сего: 27,97 : 10 = 2,80 мг витамина D

сего: 6438,15 : 10 = 643,82 мг кальция

сего: 10348,20 : 10 = 1034,82 мг фосфора

сего: 3336,84 : 10 = 333,68 мг магния

сего: 1358,95 : 10 = 135,89 мг железа

сего: 23031,52 : 10 = 2303,15 мг калия

Всего: 0,280 : 10 = 0,028 мг йода

Всего: 0,547 : 10 = 0,0547 мг селена

Всего: 3,221 : 10 = 0,322 мг 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 №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.