

Итого за обед:		913	29,024	31,663	114,611	860	0,52	0,49	107,14	69,15	7,29	190,43	493,61	133,65	6,74	1777,50	317,45	34,36	35	
Итого за день:		48,483	51,047	196,663	1440	0,73	0,67	146,79	80,19	8,65	489,89	791,56	199,19	9,59	2190,73	457,92	42,73	51		
5 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	140	15,520	12,291	26,690	279	0,06	0,26	1,90	17,52	0,42	160,41	216,31	28,28	1,10	176,28	58,76	27,57	34
2	Молоко гущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	16
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	16
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	1
5	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	1
Итого за завтрак:			550	21,630	20,059	91,697	634	0,14	0,46	17,29	71,59	0,56	289,07	349,15	57,90	4,95	658,56	77,23	33,22	62
Обед																				
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	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51	12
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим ,томатами, сельдереем	140 (21)	200	1,870	1,743	14,276	80	0,07	0,05	8,95	5,77	0,03	17,63	53,26	20,81	0,77	329,07	44,94	0,22	22
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	12
4	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	12
5	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50	(25)	110	14,496	7,181	10,512	165	0,06	0,01	1,57	0,02	0,00	27,62	132,63	27,78	1,44	376,85	57,85	18,20	92
6	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
7	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	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	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	10
9	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
Итого за обед:			857	33,186	27,422	121,767	867	0,60	0,26	22,25	78,39	0,09	164,68	538,07	226,90	10,02	1286,92	324,67	24,54	169
Итого за день:			54,816	47,482	213,464	1500	0,74	0,71	39,53	149,99	0,65	453,75	887,22	284,80	14,98	1945,48	401,90	57,76	234	

2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	7,555	6,903	34,173	229	0,12	0,21	0,87	94,66	0,06	195,89	225,79	40,07	1,84	266,42	48,00	27,64	29
2	Какао-напиток "Витгошка", 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
3	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10
4	Соуски запеченные в тесте 50/50	701 (12)	100	8,242	9,259	26,043	220	0,10	0,02	0,01	0,03	0,07	32,08	105,64	14,98	1,33	43,98	90,71	3,08	9
Итого за завтрак :			620	19,062	18,927	84,658	585	0,44	0,59	13,63	202,61	1,47	355,68	429,00	80,17	6,00	604,86	147,64	32,58	66

		Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20	
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	
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	
5	Пельмени л/ф "Сытные" отварные	664 (12)	180	14,548	13,773	26,073	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,25	115,53	0,00	0	
6	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0	
7	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	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	
8	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	
9	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15	
Итого за обед:			763	22,210	27,794	98,831	734	0,20	0,14	17,57	15,74	1,07	108,69	180,91	57,07	2,78	659,00	187,06	8,52	44	
Итого за день:				41,271	46,721	183,489	1320	0,64	0,73	31,21	218,35	2,54	464,37	609,90	137,24	8,77	1263,8	334,70	41,10	110	
2 день																					
Завтрак																					
1	Тфтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228	
2	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	
3	Огурцы свежие порциями	(12)	25	0,148	0,023	0,454	3	0,01	0,01	1,75	0,00	0,00	4,25	7,50	3,50	0,13	49,00	0,50	0,00	1	
4	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	
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0	
6	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9	
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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	
Итого за завтрак:			700	17,818	21,275	81,662	589	0,37	0,25	52,13	39,05	6,59	140,30	302,14	84,49	3,64	1153,0	185,46	30,19	409	
Обед																					
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12	
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21	
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17	
4	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,936	17,339	34,213	361	0,55	0,22	1,65	0,02	0,00	31,79	310,37	140,02	5,35	495,51	75,81	5,20	50	
5	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	
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	
7	Корж Моглочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4	
Итого за обед:			780	29,957	27,848	105,496	792	0,94	0,39	21,97	25,06	0,13	138,53	565,73	220,86	10,23	1268,1	166,86	8,91	106	
Итого за день:				47,774	49,123	187,158	1381	1,31	0,64	74,11	64,11	6,72	278,83	867,87	305,36	13,88	2421,1	352,31	39,10	516	
3 день																					

Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	140	17,413	11,721	23,670	270	0,06	0,26	0,23	12,65	0,32	168,19	240,45	28,31	1,01	126,24	58,34	29,64	3
2	Молоко стуженое порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	1
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	1
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1шт.	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	11
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	11
Итого за завтрак:			535	22,425	19,624	82,421	596	0,13	0,40	6,83	48,67	0,34	260,57	343,38	56,96	4,87	414,91	73,29	34,09	61
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	200	1,348	2,235	12,137	74	0,07	0,04	5,31	0,01	0,00	13,70	44,31	17,68	0,64	311,85	45,30	1,35	21
3	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	21
4	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	11
5	Рагу из куриной грудки 70/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	220	18,462	11,542	11,440	223	0,15	0,08	18,53	0,05	0,00	48,87	205,20	48,52	2,40	672,75	40,50	22,29	151
6	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(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	11
7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,065	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	11
8	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11
Итого за обед:			781	29,491	26,249	85,096	695	0,53	0,18	46,84	0,06	0,00	153,56	402,73	126,58	5,76	1167,00	139,88	24,47	190
Итого за День:				51,915	45,873	167,518	1291	0,66	0,58	53,66	48,73	0,34	414,14	746,11	183,54	10,63	1581,91	213,17	58,57	253
4 День																				
Завтрак																				
1	Олуцы свежие порциями	(12)	20	0,118	0,019	0,363	2	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,40	0,00	1
2	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	70	7,978	10,790	7,055	157	0,09	0,09	0,68	7,40	0,09	27,63	105,62	14,44	1,26	173,51	14,68	2,13	31
3	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
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9
5	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
6	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
7	Сырная палочка *	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8
8	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	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
Итого за завтрак:			630	17,924	20,025	80,486	574	0,31	0,20	42,14	20,52	0,29	176,89	311,89	75,35	4,03	617,82	115,25	6,47	183
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12
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

3	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
4	Плов из говядины 60/150	443 (21)	210	16,456	18,494	34,879	372	0,20	0,13	1,40	0,02	0,00	21,35	226,49	46,59	2,81	350,42	60,29	8,75
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолска"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09
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
7	Печенье " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13
Итого за обед:			755	21,979	26,042	99,365	720	0,47	0,25	33,11	22,53	0,16	134,81	399,61	114,05	6,07	931,46	80,35	10,59
Итого за День:				39,903	46,067	179,850	1294	0,78	0,45	75,25	43,05	0,44	311,70	711,50	189,40	10,10	1549,28	195,60	17,06
5 День																			
Завтрак																			
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85
2	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	130	6,036	4,367	29,869	183	0,19	0,10	0,00	10,92	0,05	17,84	158,08	104,82	3,56	190,45	69,34	3,00
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
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
5	Корж Молоочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	113	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29
Итого за завтрак:			638	22,519	13,239	93,576	584	0,40	0,17	14,25	38,37	0,19	93,43	364,41	155,19	9,41	927,47	77,01	19,60
Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	200	2,260	2,813	9,537	73	0,07	0,05	15,09	9,61	0,04	32,51	60,42	20,19	0,93	321,31	45,12	1,64
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
4	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99
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
6	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	12,263	13,072	212	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78
7	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
8	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
9	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
10	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41
Итого за обед:			858	25,045	31,212	98,824	785	0,40	0,32	34,35	52,12	0,32	247,66	465,62	129,15	6,82	1549,47	331,10	17,85
Итого за День:				47,564	51,452	192,400	1369	0,80	0,50	48,59	90,49	0,51	341,09	830,03	284,34	16,23	2476,94	408,11	37,45

Всего: 13550 : 10 = 1355 ккал
Всего: 454,103 : 10 = 45,410 грамм Белка
Всего: 482,874 : 10 = 48,287 грамм жира
Всего: 1846,941 : 10 = 184,694 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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №