

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "КТ"

М.М. Платонова

04 сентября 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) альтернативного питания  
для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ  
на осенний период 2023 г.  
стоимостью 158-00 р. (субсидия и родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и Ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	J, мкг	Se, мкг	F, мкг	
<b>1 неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша "Голубая" (пшенично-кукурузная)		205	5,452	3,112	32,446	180	0,10	0,12	0,52	50,40	0,01	117,35	139,46	31,16	1,14	151,41	43,39	5,20	22,47	
2	Молочная жидкая с маслом 200/5		200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40	
3	Пиллца "Маргарита"		100	10,145	10,893	18,077	211	0,04	0,13	1,93	3,89	0,41	332,32	218,87	25,08	0,68	108,38	11,52	6,71	10,19	
4	Фрукты свежие (яблоко)		1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15	
<b>Итого за завтрак:</b>																					
	<b>Завтрак 2</b>		<b>635</b>	<b>20,064</b>	<b>17,529</b>	<b>77,910</b>	<b>550</b>	<b>0,38</b>	<b>0,66</b>	<b>22,71</b>	<b>186,81</b>	<b>1,76</b>	<b>629,13</b>	<b>491,38</b>	<b>84,90</b>	<b>4,94</b>	<b>795,48</b>	<b>69,08</b>	<b>14,89</b>	<b>68,21</b>	
<b>Завтрак 2</b>																					
1	Каша геркулесовая молочная жидкая 200/10		210	5,505	9,761	26,291	215	0,12	0,13	0,55	75,96	0,11	131,12	174,76	46,70	1,19	124,94	44,66	9,67	30,87	
2	Сырники из творога (2 шт. по 50 гр.) *		100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60	
3	Соус вишневый с ягодами		25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34	
4	Батон "Вкусный"		30	1,551	0,172	13,726	63	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	Чай с сахаром 200/10 *		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	
6	Фрукты свежие (яблоко)		627 (21)	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15	
<b>Итого за завтрак 2:</b>																					
	<b>2 день</b>		<b>705</b>	<b>22,052</b>	<b>19,119</b>	<b>94,494</b>	<b>638</b>	<b>0,20</b>	<b>0,37</b>	<b>14,54</b>	<b>84,00</b>	<b>0,32</b>	<b>298,92</b>	<b>388,85</b>	<b>85,51</b>	<b>5,56</b>	<b>615,26</b>	<b>87,35</b>	<b>35,39</b>	<b>69,95</b>	
<b>Итого за день:</b>																					
	<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями		20	0,524	0,038	1,243	7	0,02	0,01	2,00	0,00	0,00	4,00	12,40	4,20	0,14	19,80	0,00	0,00	0,00	
2	Омлет натуральный		200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72	82,97	

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	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
5	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	8,55
6	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>22,895</b>	<b>26,817</b>	<b>53,417</b>	<b>547</b>	<b>0,25</b>	<b>0,71</b>	<b>8,74</b>	<b>53,49</b>	<b>3,61</b>	<b>266,02</b>	<b>455,28</b>	<b>67,53</b>	<b>8,28</b>	<b>554,16</b>	<b>106,99</b>	<b>45,68</b>	<b>102,09</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Овощи запеченные в яичной заливке ( капуста цветная, горошек, томаты свежие)	290 (5)	210	14,083	20,151	5,603	260	0,11	0,51	9,41	60,03	2,69	130,20	265,17	28,29	3,16	306,82	25,44	32,10	70,94
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)	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
4	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	75	7,389	10,675	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,26	45,65	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>665</b>	<b>23,151</b>	<b>31,073</b>	<b>66,861</b>	<b>640</b>	<b>0,29</b>	<b>0,67</b>	<b>23,53</b>	<b>63,08</b>	<b>2,96</b>	<b>226,87</b>	<b>435,70</b>	<b>71,42</b>	<b>8,54</b>	<b>844,93</b>	<b>37,28</b>	<b>44,78</b>	<b>103,29</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,046</b>	<b>57,889</b>	<b>120,278</b>	<b>1186</b>	<b>0,54</b>	<b>1,39</b>	<b>32,27</b>	<b>116,57</b>	<b>6,56</b>	<b>492,89</b>	<b>890,98</b>	<b>138,95</b>	<b>16,82</b>	<b>1399,09</b>	<b>144,27</b>	<b>90,46</b>	<b>205,38</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
2	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
3	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
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	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>629</b>	<b>23,626</b>	<b>19,961</b>	<b>89,918</b>	<b>634</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>19,71</b>	<b>56,11</b>	<b>0,29</b>	<b>178,91</b>	<b>372,13</b>	<b>84,98</b>	<b>4,31</b>	<b>1280,69</b>	<b>172,10</b>	<b>25,72</b>	<b>168,46</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	80	0,744	0,150	2,906	16	0,05	0,03	20,00	0,00	0,00	11,20	20,80	16,00	0,72	232,00	1,60	0,31	16,00
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,396	11,562	10,301	191	0,08	0,05	0,53	30,65	0,17	54,17	134,00	21,62	1,51	204,10	29,23	13,69	67,28
3	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,557	7,351	16,006	140	0,09	0,07	13,25	0,00	0,00	36,50	71,93	31,99	1,10	461,78	25,37	2,69	40,75
4	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	0,62
5	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
6	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>682</b>	<b>20,099</b>	<b>28,275</b>	<b>87,188</b>	<b>684</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>36,69</b>	<b>33,69</b>	<b>0,39</b>	<b>151,44</b>	<b>334,33</b>	<b>96,73</b>	<b>5,73</b>	<b>1023,06</b>	<b>63,75</b>	<b>23,48</b>	<b>140,94</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>43,725</b>	<b>48,237</b>	<b>177,106</b>	<b>1317</b>	<b>0,70</b>	<b>0,47</b>	<b>56,40</b>	<b>89,80</b>	<b>0,68</b>	<b>330,36</b>	<b>706,46</b>	<b>181,71</b>	<b>10,04</b>	<b>2303,75</b>	<b>235,85</b>	<b>49,20</b>	<b>309,40</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			



<b>Итого за день:</b>													46,216	39,469	174,175	1237	0,75	1,42	23,48	384,83	3,55	944,05	980,61	146,61	6,29	1035,44	196,10	68,03	190,27		
<b>2 день</b>																															
<b>Завтрак</b>																															
1	Тертели 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	228,38										
2	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										
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	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	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	Арбуз свежий порциями		(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
<b>Итого за завтрак:</b>													820	19,235	21,534	94,018	647	0,45	0,35	28,40	40,98	6,55	139,69	328,46	530,16	5,97	1098,08	193,90	30,41	283,92	
<b>Завтрак 2</b>																															
1	Биточки ,котлеты из кальмаров и трески		353 (12)	100	10,797	9,815	5,407	153	0,08	0,07	0,34	2,33	0,68	29,15	177,36	39,82	1,36	123,89	62,75	13,82	243,98										
2	Пюре картофельное		(25)	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										
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	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										
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	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00										
6	Фрукты свежие (яблоко)		(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15										
<b>Итого за завтрак 2:</b>													700	18,577	20,584	88,452	613	0,38	0,24	25,83	30,76	0,77	138,62	378,63	109,33	7,46	1339,19	179,76	18,80	308,67	
<b>Итого за день:</b>														37,812	42,119	182,470	1260	0,83	0,60	54,24	71,73	7,32	278,30	707,09	639,49	13,43	2437,27	373,66	49,21	592,59	
<b>3 день</b>																															
<b>Завтрак</b>																															
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре		(25)	190	18,510	14,798	37,936	359	0,06	0,32	0,82	7,68	0,54	184,40	271,44	32,43	1,39	174,83	12,96	33,91	54,11										
2	Соус брусничный		(0)	30	0,028	0,024	5,152	21	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	1,33	0,80	0,30	0,03	4,72	0,00	0,00	0,00										
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	0,62										
4	Фрукты свежие (яблоко)		(12)	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	Слойка детская		(25)	80	4,834	5,234	38,650	221	0,04	0,04	0,07	0,12	0,14	26,48	57,03	9,16	0,67	74,45	21,30	5,20	14,11										
<b>Итого за завтрак:</b>													637	23,990	20,108	101,923	685	0,15	0,39	16,03	7,80	0,68	238,82	351,19	57,36	5,51	599,01	36,38	39,45	77,29	
<b>Завтрак 2</b>																															
1	Вареники ленивые отварные		354 (21)	180	22,692	11,594	24,708	294	0,06	0,34	0,31	0,08	0,38	215,49	301,13	32,13	0,98	162,29	60,48	40,79	48,19										
2	Соус шоколадный (шоколад,молоко,крахмал)		(25)	20	0,595	1,821	4,570	37	0,00	0,02	0,07	6,89	0,00	14,87	11,19	1,58	0,02	17,21	1,11	0,25	2,46										
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	Крендель " Школьный"		(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46										
5	Фрукты свежие (яблоко)		(12)	11/20	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										

<b>Итого за завтрак 2:</b>			580	27,122	19,172	77,215	590	0,13	0,41	12,43	6,99	0,47	263,07	367,37	53,79	4,87	555,19	71,14	45,87	70,56
<b>Итого за день:</b>				51,111	39,280	179,138	1275	0,27	0,80	28,46	14,79	1,16	501,89	718,55	111,16	10,38	1154,21	107,52	85,31	147,85
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1 Омлет натуральный		340 (21)	180	15,074	19,250	3,080	246	0,08	0,55	0,60	46,16	3,11	128,05	273,16	20,46	3,12	221,10	87,32	37,55	74,67
2 Кофейный напиток с молоком *		395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
3 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
4 Булочка "Фантазия"		24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5 Бананы свежие		(21)	1/170	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
<b>Итого за завтрак:</b>			620	23,229	26,108	82,715	659	0,29	0,74	17,87	70,88	3,23	235,65	474,59	139,19	6,64	1057,92	101,74	42,53	101,39
<b>Завтрак 2</b>																				
1 Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем)		(0)	200	15,612	23,730	4,512	294	0,12	0,45	38,41	8,29	1,99	266,99	307,98	47,14	3,22	359,18	106,62	28,39	50,38
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 Булочка "Веснушка"		773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
4 Фрукты свежие (яблоко)		(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак 2:</b>			590	19,362	26,565	51,996	525	0,19	0,48	51,46	8,32	2,02	301,93	361,81	68,71	7,29	772,53	122,58	31,68	71,57
<b>Итого за день:</b>				42,591	52,673	134,711	1183	0,49	1,22	69,33	79,20	5,25	537,58	836,40	207,90	13,93	1830,45	224,32	74,21	172,96
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1 Оладьи из пчени с луком, морковью		468 (21)	100	11,803	19,026	6,316	201	0,19	1,42	11,76	3936,00	0,00	26,26	240,51	22,15	5,14	246,40	112,63	31,92	182,36
2 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	0,40
3 Макароны издеглия отварные		516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
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	0,00
5 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
6 Корж Молочный с сахарной пудрой К.Ц. (Оля)		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
7 Арбуз свежий порциями		(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			805	22,165	27,172	107,189	719	0,55	1,62	27,33	3963,97	0,14	142,81	480,46	538,01	10,72	563,61	230,57	33,45	199,03
<b>Завтрак 2</b>																				
1 Печень с яблоками луком соусом "Помидорка" (60/10/40/30)		(25)	140	13,218	16,790	13,851	259	0,22	1,56	15,82	4340,92	0,00	24,53	261,69	23,69	6,58	405,44	45,49	35,16	192,83
2 Макароны издеглия отварные		516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
3 Чай с лимонном 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	0,62
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	Булочка с шоколадной начинкой, сахарной пудрой	(25)	55	2,572	5,338	26,032	162	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,91	24,96	4,42	0,37	32,47	11,30	3,40	9,07
<b>Итого за завтрак 2:</b>			622	22,429	26,764	97,405	720	0,41	1,62	18,66	4356,06	0,09	87,54	442,71	75,95	9,42	624,57	163,76	38,64	215,04
<b>Итого за день:</b>				44,594	53,936	204,594	1482	0,96	3,23	46,00	8320,03	0,23	230,35	923,17	613,96	20,13	1188,17	394,33	72,09	414,06
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	66,11	2,67	23,39
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00
3	Соус томатный	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81
4	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	0,62
5	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
6	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
<b>Итого за завтрак:</b>			587	19,861	23,793	84,809	633	0,18	0,11	13,01	6,51	0,06	92,03	151,66	58,19	3,88	578,51	183,50	5,86	35,09
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Свинина тушеная с капустой свежей 75/180	635 (1)	255	18,528	27,171	19,839	373	0,53	0,23	52,11	0,35	0,00	144,93	265,24	70,77	3,69	1051,41	139,08	3,02	61,70
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	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
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 (яблоко)	(12)	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
<b>Итого за завтрак 2:</b>			665	23,209	30,424	77,204	650	0,69	0,29	64,15	0,37	0,03	201,13	364,33	105,18	8,25	1482,70	154,59	6,39	79,42

**Всего: 15409 : 24 = 642 ккал**

**Всего: 528,605 : 24 = 22,025 грамм белка**

**Всего: 559,714 : 24 = 23,321 грамм жира**

**Всего: 2064,236 : 24 = 86,010 грамм углеводов**

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 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 №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухни для поп 2004 год



1	Зеленый горошек порциями		Т/24 (12)	20	0,524	0,038	1,243	7	0,02	0,01	2,00	0,00	0,00	4,00	12,40	4,20	0,14	19,80	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный		340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72	82,97	0,00
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	0,00	0,00
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	0,00	0,00
5	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	8,55	0,00
6	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	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>620</b>	<b>22,895</b>	<b>26,817</b>	<b>53,417</b>	<b>547</b>	<b>0,25</b>	<b>0,71</b>	<b>8,74</b>	<b>53,49</b>	<b>3,61</b>	<b>266,02</b>	<b>455,28</b>	<b>67,53</b>	<b>8,28</b>	<b>554,16</b>	<b>106,99</b>	<b>45,68</b>	<b>102,09</b>	
	<b>Завтрак 2</b>																					
1	Овощи запеченные в яичной заливке (капуста цветная, горошек, томаты свежие)		290 (5)	210	14,083	20,151	5,603	260	0,11	0,51	9,41	60,03	2,69	130,20	265,17	28,29	3,16	306,82	25,44	32,10	70,94	0,00
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	0,00
3	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	0,00
4	Булочка "Романтика" с творогом		(25)	75	7,389	10,675	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,26	45,65	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49	0,00
5	Фрукты свежие (яблоко)		627 (21)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86	0,00
	<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>665</b>	<b>23,151</b>	<b>31,073</b>	<b>66,861</b>	<b>640</b>	<b>0,29</b>	<b>0,67</b>	<b>23,53</b>	<b>63,08</b>	<b>2,96</b>	<b>226,87</b>	<b>435,70</b>	<b>71,42</b>	<b>8,54</b>	<b>844,93</b>	<b>37,28</b>	<b>44,78</b>	<b>103,29</b>	
	<b>Итого за день:</b>				<b>46,046</b>	<b>57,889</b>	<b>120,278</b>	<b>1186</b>	<b>0,54</b>	<b>1,39</b>	<b>32,27</b>	<b>116,57</b>	<b>6,56</b>	<b>492,89</b>	<b>890,98</b>	<b>138,95</b>	<b>16,82</b>	<b>1399,09</b>	<b>144,27</b>	<b>90,46</b>	<b>205,38</b>	
	<b>3 день</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42		(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83	0,00
2	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	0,00
3	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	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	0,00
5	Булочка "Романтика" с джемом		(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>629</b>	<b>23,626</b>	<b>19,961</b>	<b>89,918</b>	<b>634</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>19,71</b>	<b>56,11</b>	<b>0,29</b>	<b>178,91</b>	<b>372,13</b>	<b>84,98</b>	<b>4,31</b>	<b>1280,69</b>	<b>172,10</b>	<b>25,72</b>	<b>168,46</b>	
	<b>Завтрак 2</b>																					
1	Томаты свежие порциями		(12)	80	0,744	0,150	2,906	16	0,05	0,03	20,00	0,00	0,00	11,20	20,80	16,00	0,72	232,00	1,60	0,31	16,00	0,00
2	Котлета из грудки цыплят		(0)	100	11,366	11,562	10,301	191	0,08	0,05	0,53	30,65	0,17	54,17	134,00	21,62	1,51	204,10	29,23	13,69	67,28	0,00
3	Рагу из овощей		215 (12)	180	2,557	7,351	16,006	140	0,09	0,07	13,25	0,00	0,00	36,50	71,93	31,99	1,10	461,78	25,37	2,69	40,75	0,00
4	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	0,62	0,00
5	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	0,00
6	Булочка "Романтика" с джемом		(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29	0,00
	<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>682</b>	<b>20,099</b>	<b>28,275</b>	<b>87,188</b>	<b>684</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>36,69</b>	<b>33,69</b>	<b>0,39</b>	<b>151,44</b>	<b>334,33</b>	<b>96,73</b>	<b>5,73</b>	<b>1023,06</b>	<b>63,75</b>	<b>23,48</b>	<b>140,94</b>	
	<b>Итого за день:</b>				<b>43,725</b>	<b>48,237</b>	<b>177,106</b>	<b>1317</b>	<b>0,70</b>	<b>0,47</b>	<b>56,40</b>	<b>89,80</b>	<b>0,68</b>	<b>330,36</b>	<b>706,46</b>	<b>181,71</b>	<b>10,04</b>	<b>2303,75</b>	<b>235,85</b>	<b>49,20</b>	<b>309,40</b>	

<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
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	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
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>620</b>	<b>26,456</b>	<b>13,410</b>	<b>104,441</b>	<b>644</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>14,35</b>	<b>9,24</b>	<b>0,49</b>	<b>259,10</b>	<b>376,37</b>	<b>65,90</b>	<b>5,87</b>	<b>634,81</b>	<b>74,88</b>	<b>36,54</b>	<b>62,75</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Каша манная молочная жидкая м/н 200/10*	311 (21)	210	5,016	8,436	28,649	211	0,05	0,14	0,55	75,96	0,11	122,44	109,64	16,96	0,49	158,17	43,06	1,94	24,17
2	Пирог открытый с творогом и курагой	14 (25)	170	16,667	9,538	76,420	340	0,10	0,21	0,63	0,09	0,22	122,95	233,38	45,95	2,10	467,03	36,94	21,70	38,55
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	0,62
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	11/30	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
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>727</b>	<b>22,335</b>	<b>18,347</b>	<b>126,813</b>	<b>644</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>10,52</b>	<b>76,04</b>	<b>0,33</b>	<b>277,52</b>	<b>372,54</b>	<b>83,18</b>	<b>6,37</b>	<b>838,11</b>	<b>81,15</b>	<b>23,79</b>	<b>74,78</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>48,791</b>	<b>31,757</b>	<b>231,255</b>	<b>1288</b>	<b>0,36</b>	<b>0,76</b>	<b>24,87</b>	<b>85,28</b>	<b>0,82</b>	<b>536,62</b>	<b>748,91</b>	<b>149,07</b>	<b>12,24</b>	<b>1472,92</b>	<b>166,03</b>	<b>60,32</b>	<b>137,53</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлета "Богатырь" (из цыплат и говядины)*	(0)	100	15,287	9,444	6,107	171	0,08	0,06	1,12	12,55	0,13	47,35	170,11	24,27	1,82	292,91	72,21	16,79	95,49
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
3	Соус овощной по "Болгарски"	(0)	50	1,148	2,121	5,405	45	0,04	0,05	16,84	0,00	0,00	14,93	26,52	15,15	0,63	194,56	28,13	0,77	13,31
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	0,00
5	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
6	Арбуз свежий порциями	627 (21)	180	0,913	0,169	10,136	46	0,07	0,11	12,60	0,00	0,00	25,20	12,60	403,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>750</b>	<b>23,933</b>	<b>16,364</b>	<b>78,972</b>	<b>559</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>30,60</b>	<b>27,67</b>	<b>0,21</b>	<b>140,75</b>	<b>363,74</b>	<b>489,61</b>	<b>6,68</b>	<b>662,72</b>	<b>206,89</b>	<b>17,61</b>	<b>121,32</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	110	1,180	10,412	7,579	129	0,01	0,03	3,96	0,00	0,00	44,38	39,73	19,67	1,30	236,95	138,36	3,94	23,12
2	Гуляш из куриной грудки с черносливом 55/55	(25)	110	13,396	7,588	11,563	168	0,06	0,01	1,61	0,02	0,00	28,53	124,91	28,06	1,42	368,25	62,84	17,04	92,20
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
4	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	0,62
5	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
6	Арбуз свежий порциями	(12)	180	0,913	0,169	10,136	46	0,07	0,11	12,60	0,00	0,00	25,20	12,60	403,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>857</b>	<b>23,173</b>	<b>23,000</b>	<b>97,827</b>	<b>691</b>	<b>0,40</b>	<b>0,22</b>	<b>21,01</b>	<b>15,14</b>	<b>0,07</b>	<b>178,21</b>	<b>381,30</b>	<b>513,17</b>	<b>7,74</b>	<b>848,86</b>	<b>308,18</b>	<b>21,06</b>	<b>128,47</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>47,106</b>	<b>39,364</b>	<b>176,799</b>	<b>1250</b>	<b>0,76</b>	<b>0,48</b>	<b>51,61</b>	<b>42,81</b>	<b>0,28</b>	<b>318,96</b>	<b>745,04</b>	<b>1002,78</b>	<b>14,41</b>	<b>1511,58</b>	<b>515,07</b>	<b>38,67</b>	<b>249,79</b>



5	Булочка молочная	779 (21)	40	2,997	0,776	20,318	100	0,03	0,03	0,10	0,15	0,09	28,50	40,73	6,74	0,35	58,24	16,28	1,88	6,20
<b>Итого за завтрак 2:</b>			687	23,987	31,437	77,247	688	0,90	0,34	40,83	0,17	0,09	127,71	446,15	120,80	6,86	1520,05	63,97	4,35	103,27
<b>Итого за день:</b>				41,448	55,137	145,073	1242	1,10	0,40	46,45	0,17	0,09	234,97	594,85	176,86	10,59	1930,69	312,92	8,29	124,83
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Тфеттели 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	228,38
2	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
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	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	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	Арбуз свежий порциями	(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			820	19,235	21,534	94,018	647	0,45	0,35	28,40	40,98	6,55	139,69	328,46	530,16	5,97	1098,08	193,90	30,41	283,92
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Биточки ,котлеты из кальмаров и трески	353 (12)	100	10,797	9,815	5,407	153	0,08	0,07	0,34	2,33	0,68	29,15	177,36	39,82	1,36	123,89	62,75	13,82	243,98
2	Пюре картофельное	(25)	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
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	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
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	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак 2:</b>			700	18,577	20,584	88,452	613	0,38	0,24	25,83	30,76	0,77	138,62	378,63	109,33	7,46	1339,19	179,76	18,80	308,67
<b>Итого за день:</b>				37,812	42,119	182,470	1260	0,83	0,60	54,24	71,73	7,32	278,30	707,09	639,49	13,43	2437,27	373,66	49,21	592,59
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	190	18,510	14,798	37,936	359	0,06	0,32	0,82	7,68	0,54	184,40	271,44	32,43	1,39	174,83	12,96	33,91	54,11
2	Соус брусничный	(0)	30	0,028	0,024	5,152	21	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	1,33	0,80	0,30	0,03	4,72	0,00	0,00	0,00
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	0,62
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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	Слойка детская	(25)	80	4,834	5,234	38,650	221	0,04	0,04	0,07	0,12	0,14	26,48	57,03	9,16	0,67	74,45	21,30	5,20	14,11
<b>Итого за завтрак:</b>			637	23,990	20,108	101,923	685	0,15	0,39	16,03	7,80	0,68	238,82	351,19	57,36	5,51	599,01	36,38	39,45	77,29
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	180	22,692	11,594	24,708	294	0,06	0,34	0,31	0,08	0,38	215,49	301,13	32,13	0,98	162,29	60,48	40,79	48,19
2	Соус шоколадный	(25)	20	0,595	1,821	4,570	37	0,00	0,02	0,07	6,89	0,00	14,87	11,19	1,58	0,02	17,21	1,11	0,25	2,46



2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
3	Чай с лимоном 200/107 *	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	0,62
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	Булочка с шоколадной начинкой, сахарной пудрой	(25)	55	2,572	5,338	26,032	162	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,91	24,96	4,42	0,37	32,47	11,30	3,40	9,07
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>622</b>	<b>22,429</b>	<b>26,764</b>	<b>97,405</b>	<b>720</b>	<b>0,41</b>	<b>1,62</b>	<b>18,66</b>	<b>4356,06</b>	<b>0,09</b>	<b>87,54</b>	<b>442,71</b>	<b>75,95</b>	<b>9,42</b>	<b>624,57</b>	<b>163,76</b>	<b>38,64</b>	<b>215,04</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>44,594</b>	<b>53,936</b>	<b>204,594</b>	<b>1482</b>	<b>0,96</b>	<b>3,23</b>	<b>46,00</b>	<b>8320,03</b>	<b>0,23</b>	<b>230,35</b>	<b>923,17</b>	<b>613,96</b>	<b>20,13</b>	<b>1188,17</b>	<b>394,33</b>	<b>72,09</b>	<b>414,06</b>
<b>6 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	66,11	2,67	23,39
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00
3	Соус томатный	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81
4	Чай с лимоном 200/107 *	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	0,62
5	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
6	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>587</b>	<b>19,861</b>	<b>23,793</b>	<b>84,809</b>	<b>633</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>13,01</b>	<b>6,51</b>	<b>0,06</b>	<b>92,03</b>	<b>151,66</b>	<b>58,19</b>	<b>3,88</b>	<b>578,51</b>	<b>183,50</b>	<b>5,86</b>	<b>35,09</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Мясо тушеное с капустой свежей 75/180	635 (1)	255	18,528	23,171	19,839	368	0,53	0,23	52,11	0,35	0,00	144,93	265,24	70,77	3,69	1051,41	139,08	3,02	61,70
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	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
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 (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
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>665</b>	<b>23,209</b>	<b>26,424</b>	<b>77,204</b>	<b>646</b>	<b>0,69</b>	<b>0,29</b>	<b>64,15</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>	<b>201,13</b>	<b>364,33</b>	<b>105,18</b>	<b>8,25</b>	<b>1482,70</b>	<b>154,59</b>	<b>6,39</b>	<b>79,42</b>

**Всего: 15598 : 24 = 650 ккал**

**Всего: 526,846 : 24 = 21,952 грамм Белка**

**Всего: 592,615 : 24 = 24,692 грамм жира**

**Всего: 2039,291 : 24 = 84,970 грамм углеводов**

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год