



<b>Завтрак</b>																				
1	Яйцо вареное	337 (21)	50	5,044	4,756	0,304	64	0,03	0,18	0,12	0,10	1,10	24,20	83,52	5,22	1,09	58,10	8,67	13,33	23,84
2	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
3	Голубцы любительские 102/42 (масло растительное)	(25)	100	5,503	4,545	5,971	87	0,04	0,04	8,13	0,04	0,00	26,23	64,58	15,06	0,88	217,50	39,59	4,08	32,40
4	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	180	2,859	4,909	25,525	158	0,16	0,10	14,40	0,00	0,00	20,50	91,86	36,29	1,45	848,70	58,78	1,82	50,00
5	Напиток из кураги *	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,30
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80	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	105,80
<b>Итого за завтрак:</b>			740	16,802	16,953	68,444	494	0,38	0,41	78,35	0,14	1,10	134,57	338,13	108,80	5,45	1772,80	110,14	21,92	237,40
<b>Итого за день:</b>				16,802	16,953	68,444	494	0,38	0,41	78,35	0,14	1,10	134,57	338,13	108,80	5,45	1772,80	110,14	21,92	237,40
<b>4 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлеты рыбные любительские (вода, масло растительное)	390 (21)	100	9,954	4,096	1,880	84	0,06	0,09	1,03	4,10	0,90	36,64	156,95	27,22	0,77	249,89	187,11	17,38	431,30
2	Каша перловая с овощами (масло растительное)	(25)	180	4,519	6,507	35,316	218	0,06	0,03	0,54	0,00	0,00	35,55	175,74	24,25	1,12	108,86	126,67	21,17	8,50
3	Булочка домашняя (масло растительное, вода)	769 (21)	60	3,633	6,816	33,688	211	0,03	0,01	0,00	0,03	0,03	9,50	35,22	6,27	0,51	46,11	14,57	4,50	12,00
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	Арбуз 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>			750	19,280	17,607	90,889	599	0,23	0,25	15,61	4,13	0,93	114,31	389,09	509,56	5,14	404,86	328,34	43,05	452,20
<b>Итого за день:</b>				19,280	17,607	90,889	599	0,23	0,25	15,61	4,13	0,93	114,31	389,09	509,56	5,14	404,86	328,34	43,05	452,20
<b>5 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Закуска овощная по "Болгарски"	(0)	100	2,543	4,277	11,617	95	0,09	0,11	47,91	0,00	0,00	37,92	58,74	33,89	1,43	438,53	56,63	1,64	27,00
2	Котлета из куриной грудки с маслом растительным	(25)	100	14,492	4,233	10,759	139	0,09	0,01	0,60	0,02	0,00	34,05	148,59	24,70	1,79	243,42	14,12	16,19	85,00
3	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	180	5,339	5,075	37,480	217	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	23,35	97,79	28,76	0,93	116,89	107,89	1,43	14,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,30
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	0,00
6	Косточковые плоды (слива)	627 (21)	130	0,879	0,367	11,931	55	0,08	0,05	13,00	0,00	0,00	26,00	26,00	11,70	0,65	278,20	2,60	0,00	3,00
<b>Итого за завтрак:</b>			750	24,971	16,304	91,392	612	0,39	0,20	61,55	0,02	0,00	131,73	371,14	113,98	6,17	1129,41	182,12	21,48	136,00
<b>Итого за день:</b>				24,971	16,304	91,392	612	0,39	0,20	61,55	0,02	0,00	131,73	371,14	113,98	6,17	1129,41	182,12	21,48	136,00

Итого за неделю:													102,357	91,745	389,371	2793	1,59	1,54	288,09	19,92	14,14	614,86	1778,93	877,08	29,08	4735,17	859,80	206,63	1274,1											
<b>2 неделя</b>																																								
<b>1 день</b>																																								
<b>Завтрак</b>																																								
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,2																				
2	Биточки, котлеты из кальмаров и трески (масло растит.)	353 (12)	100	10,899	9,900	5,518	155	0,09	0,06	0,35	1,95	0,61	30,00	179,59	43,16	1,40	105,83	55,26	12,52	205,1																				
3	Рис прилушенный* (масло растительное)	512 (21)	180	3,503	4,934	40,558	221	0,19	0,02	0,00	0,00	0,00	13,18	84,07	27,92	0,62	52,49	95,37	9,67	29,8																				
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	0,0																				
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,3																				
6	Фрукты свежие (груша)	(12)	130шт.	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	11,4																				
<b>Итого за завтрак:</b>													710	17,218	17,610	81,292	553	0,40	0,19	126,89	1,95	0,61	83,08	334,08	105,81	6,67	509,98	154,46	24,60	255,5										
<b>Итого за день:</b>													17,218	17,610	81,292	553	0,40	0,19	126,89	1,95	0,61	83,08	334,08	105,81	6,67	509,98	154,46	24,60	255,5											
<b>2 день</b>																																								
<b>Завтрак</b>																																								
1	Тефтели рыбные 90/60 масло растительное	332 (12)	150	10,875	10,715	11,880	187	0,12	0,08	1,91	10,39	6,45	22,83	127,27	24,34	0,73	243,98	79,31	25,96	228,1																				
2	Картофель отварной* (масло растительное)	470 (12)	180	2,859	4,909	25,525	158	0,16	0,10	14,40	0,00	0,00	20,50	91,86	36,29	1,45	848,70	58,78	1,82	50,1																				
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	0,1																				
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	0,1																				
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	90шт.	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,1																				
<b>Итого за завтрак:</b>													660	15,549	15,988	63,628	461	0,41	0,23	50,55	10,39	6,45	103,45	289,60	88,76	3,75	1289,18	138,33	27,86	397,1										
<b>Итого за день:</b>													15,549	15,988	63,628	461	0,41	0,23	50,55	10,39	6,45	103,45	289,60	88,76	3,75	1289,18	138,33	27,86	397,1											
<b>3 день</b>																																								
<b>Завтрак</b>																																								
1	Котлета из грудки цыплят (вода,масло растительное)	(0)	100	10,905	10,514	9,412	176	0,08	0,02	0,43	0,02	0,07	32,35	116,83	19,48	1,47	180,23	28,72	14,78	66,6																				
2	Рагу из овощей (масло растительное)	215 (12)	180	2,681	7,366	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,1																				
3	Булочка "Веснушка" 1/50 м.р.	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	12,1																				
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	0,1																				
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	120 шт.	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	8,1																				
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,3																				
<b>Итого за завтрак:</b>													697	18,913	23,070	83,564	618	0,29	0,15	29,11	0,04	0,09	111,34	277,78	85,50	7,15	1114,86	70,85	22,98	133,1										
<b>Итого за день:</b>													18,913	23,070	83,564	618	0,29	0,15	29,11	0,04	0,09	111,34	277,78	85,50	7,15	1114,86	70,85	22,98	133,1											

4 День		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1	Овоши в яичной заливке запеченные (капуста цветная, горошек консервир., томаты свежие)	290 (5)	200	12,062	15,438	2,892	199	0,09	0,42	8,68	0,23	2,43	63,12	205,72	20,70	2,90	225,42	20,87	31,05	60,3	
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	0,0	
3	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,3	
4	Фрукты свежие (банан)	(21)	170шт.	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	1,7	
	Итого за завтрак:		610	15,935	17,791	58,901	459	0,23	0,52	25,72	0,23	2,43	87,13	293,35	107,03	5,28	869,38	23,46	33,28	67,3	
	Итого за день:			15,935	17,791	58,901	459	0,23	0,52	25,72	0,23	2,43	87,13	293,35	107,03	5,28	869,38	23,46	33,28	67,3	
5 День		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	100	10,254	15,386	5,813	203	0,17	1,23	10,32	3399,72	0,00	25,40	210,67	20,44	4,48	221,34	112,03	28,17	160,5	
2	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	180	5,339	5,075	37,480	217	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	23,35	97,79	28,76	0,93	116,89	107,89	1,43	14,5	
3	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	0,2	
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	0,0	
5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,1	
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	90 шт.	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,1	
	Итого за завтрак:		670	19,776	25,965	84,350	650	0,41	1,30	46,05	3399,72	0,00	99,53	402,14	88,85	7,67	643,21	232,47	34,40	305,1	
	Итого за день:			19,776	25,965	84,350	650	0,41	1,30	46,05	3399,72	0,00	99,53	402,14	88,85	7,67	643,21	232,47	34,40	305,1	
	Итого за неделю:			87,391	100,423	371,733	2740	1,74	2,38	278,31	3412,33	9,58	484,53	1596,95	475,95	30,53	4426,61	619,56	143,12	1160	
	Среднее значение за период:			18,97	19,22	76,11	553	0,33	0,39	56,64	343,23	2,37	109,94	337,59	135,30	5,96	916,18	147,94	34,97	243,	

Всего: 5533 : 10 = 553 ккал

Всего: 189,747 : 10 = 18,975 грамм белка

Всего: 192,168 : 10 = 19,217 грамм жира

Всего: 761,104 : 10 = 76,110 грамм углеводов

Всего: 3,33 : 10 = 0,33 мг витамина В1

Всего: 3,93 : 10 = 0,39 мг витамина В2

Всего: 566,40 : 10 = 56,64 мг витамина С

Всего: 3432,26 : 10 = 343,23 витамина А (рет.экв.)

Всего: 23,72 : 10 = 2,37 мкг витамина D

Всего: 1099,39 : 10 = 109,94 мг кальция

Всего: 3375,88 : 10 = 337,59 мг фосфора
Всего: 1353,03 : 10 = 135,30 мг магния
Всего: 59,60 : 10 = 5,96 мг железа
Всего: 9161,79 : 10 = 916,18 мг калия
Всего: 1479,37 : 10 = 147,94 мкг йода
Всего: 349,75 : 10 = 34,97 мкг селена
Всего: 2434,85 : 10 = 243,48 мкг фтора

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

- 5 - Диетический сборник. Изд. 1989г.
- 12 - Сб. рецептов блюд и кул. изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб. рецептов блюд и кул. изд. Для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №