









|                                                    |  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |       |
|----------------------------------------------------|--|----------|-------|--------|--------|--------|-----|------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|---------|--------|-------|-------|
| <b>Итого за завтрак:</b>                           |  |          | 590   | 16,783 | 27,684 | 88,814 | 672 | 0,62 | 0,17 | 40,02 | 0,05   | 0,02 | 96,53  | 295,52 | 82,37 | 3,97 | 571,18  | 88,92  | 13,10 | 200,4 |
| <b>Итого за день:</b>                              |  |          |       | 16,783 | 27,684 | 88,814 | 672 | 0,62 | 0,17 | 40,02 | 0,05   | 0,02 | 96,53  | 295,52 | 82,37 | 3,97 | 571,18  | 88,92  | 13,10 | 200,4 |
| <b>2 неделя</b>                                    |  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |       |
| <b>1 день</b>                                      |  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |       |
| <b>Завтрак</b>                                     |  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |       |
| 1 Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/10   |  | 262 (12) | 210   | 6,039  | 8,512  | 31,423 | 226 | 0,11 | 0,13 | 0,52  | 73,59  | 0,11 | 125,98 | 173,89 | 32,47 | 1,74 | 189,41  | 42,68  | 26,50 | 17,9  |
| 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  | 17,6  |
| 3 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 | 18,8  |
| 4 Фрукты свежие (груши)                            |  | 627 (21) | 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  | 10,5  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                           |  |          | 630   | 22,122 | 21,451 | 82,945 | 613 | 0,38 | 0,69 | 13,73 | 188,30 | 1,94 | 516,61 | 497,45 | 82,08 | 5,54 | 594,26  | 55,59  | 42,61 | 65,0  |
| <b>Итого за день:</b>                              |  |          |       | 22,122 | 21,451 | 82,945 | 613 | 0,38 | 0,69 | 13,73 | 188,30 | 1,94 | 516,61 | 497,45 | 82,08 | 5,54 | 594,26  | 55,59  | 42,61 | 65,0  |
| <b>2 день</b>                                      |  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |       |
| <b>Завтрак</b>                                     |  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |       |
| 1 Тфтели рыбные в соусе                            |  | 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 | 228,3 |
| 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  | 45,5  |
| 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  | 0,0   |
| 4 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  | 0,0   |
| 5 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  | 15,2  |
| 6 Фрукты свежие (манدارины)                        |  | (21)     | 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  | 132,3 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                           |  |          | 720   | 19,922 | 25,024 | 93,708 | 680 | 0,42 | 0,30 | 52,49 | 41,09  | 7,55 | 158,66 | 342,30 | 91,53 | 4,02 | 1266,98 | 195,96 | 33,31 | 421,4 |
| <b>Итого за день:</b>                              |  |          |       | 19,922 | 25,024 | 93,708 | 680 | 0,42 | 0,30 | 52,49 | 41,09  | 7,55 | 158,66 | 342,30 | 91,53 | 4,02 | 1266,98 | 195,96 | 33,31 | 421,4 |
| <b>3 день</b>                                      |  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |       |
| <b>Завтрак</b>                                     |  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |       |
| 1 Пудинг из творога (запеченный)                   |  | (25)     | 180   | 22,388 | 15,070 | 30,433 | 347 | 0,08 | 0,34 | 0,30  | 16,26  | 0,41 | 216,24 | 309,16 | 36,39 | 1,30 | 162,30  | 75,00  | 38,10 | 46,4  |
| 2 Соус ягодный (клубника, вишня)                   |  | (0)      | 25    | 0,066  | 0,020  | 5,278  | 22  | 0,00 | 0,00 | 1,53  | 0,00   | 0,00 | 3,69   | 2,48   | 1,96  | 0,13 | 16,13   | 0,13   | 0,02  | 0,8   |
| 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  | 0,0   |
| 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  | 7,7   |
| 5 Фрукты свежие (яблоки)                           |  | 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  | 7,7   |
| <b>Итого за завтрак:</b>                           |  |          | 585   | 25,759 | 17,789 | 78,130 | 576 | 0,14 | 0,40 | 13,13 | 16,28  | 0,49 | 262,00 | 379,44 | 66,16 | 5,29 | 662,93  | 89,13  | 41,38 | 62,7  |
| <b>Итого за день:</b>                              |  |          |       | 25,759 | 17,789 | 78,130 | 576 | 0,14 | 0,40 | 13,13 | 16,28  | 0,49 | 262,00 | 379,44 | 66,16 | 5,29 | 662,93  | 89,13  | 41,38 | 62,7  |
| <b>4 день</b>                                      |  |          |       |        |        |        |     |      |      |       |        |      |        |        |       |      |         |        |       |       |



| Завтрак                  |                                                                    |          |            |               |               |                |               |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |               |               |               |              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1                        | Фрикадельки "Нежные" отварные                                      | (25)     | 100        | 11,398        | 15,414        | 10,079         | 225           | 0,13        | 0,13        | 0,97         | 10,57        | 0,12        | 39,47         | 150,88        | 20,63         | 1,80         | 247,88        | 20,96         | 3,04          | 45,14         |              |
| 2                        | Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 140/40            | 516 (21) | 180        | 4,628         | 4,180         | 31,760         | 183           | 0,08        | 0,05        | 0,84         | 14,54        | 0,07        | 30,16         | 97,92         | 36,37         | 0,99         | 162,34        | 92,34         | 0,09          | 29,91         |              |
| 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                        | Пирожки печеные с повидлом                                         | 687 (12) | 50         | 2,402         | 2,413         | 27,994         | 143           | 0,02        | 0,02        | 0,05         | 0,02         | 0,08        | 9,48          | 26,35         | 5,12          | 0,58         | 29,39         | 11,23         | 2,75          | 7,30          |              |
| 6                        | Фрукты свежие (яблоки)                                             | 627 (21) | 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:</b> |                                                                    |          | <b>690</b> | <b>20,039</b> | <b>22,247</b> | <b>100,845</b> | <b>684</b>    | <b>0,35</b> | <b>0,23</b> | <b>13,90</b> | <b>25,13</b> | <b>0,27</b> | <b>126,92</b> | <b>343,53</b> | <b>91,16</b>  | <b>7,51</b>  | <b>830,20</b> | <b>126,65</b> | <b>6,19</b>   | <b>90,79</b>  |              |
| <b>5 День</b>            |                                                                    |          |            |               |               |                |               |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>           |                                                                    |          |            |               |               |                |               |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |               |               |               |              |
| 1                        | Котлета рубленая из птицы                                          | (0)      | 100        | 11,915        | 8,791         | 6,127          | 151           | 0,07        | 0,04        | 0,59         | 17,78        | 0,11        | 36,68         | 136,86        | 21,47         | 1,50         | 211,57        | 23,65         | 14,62         | 75,31         |              |
| 2                        | Рис припущенный                                                    | 512 (21) | 150        | 2,952         | 3,583         | 33,857         | 179           | 0,16        | 0,02        | 0,00         | 12,60        | 0,06        | 12,25         | 71,38         | 23,28         | 0,52         | 44,88         | 80,44         | 6,92          | 22,91         |              |
| 3                        | Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый) | 512 (21) | 30         | 0,417         | 2,871         | 2,486          | 37            | 0,01        | 0,01        | 9,73         | 0,00         | 0,00        | 4,84          | 12,14         | 4,40          | 0,17         | 37,06         | 4,97          | 0,94          | 7,98          |              |
| 4                        | 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          |              |
| 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                        | Крендель "Школьный"                                                | (25)     | 50         | 3,306         | 4,151         | 28,014         | 163           | 0,03        | 0,03        | 0,01         | 13,23        | 0,16        | 10,05         | 36,01         | 5,45          | 0,50         | 43,28         | 6,42          | 3,00          | 8,80          |              |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                                    |          | <b>560</b> | <b>20,789</b> | <b>20,624</b> | <b>92,281</b>  | <b>638</b>    | <b>0,36</b> | <b>0,17</b> | <b>10,59</b> | <b>68,21</b> | <b>0,33</b> | <b>140,89</b> | <b>343,98</b> | <b>74,66</b>  | <b>3,54</b>  | <b>451,89</b> | <b>119,43</b> | <b>26,35</b>  | <b>123,79</b> |              |
| <b>6 День</b>            |                                                                    |          |            |               |               |                |               |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>           |                                                                    |          |            |               |               |                |               |             |             |              |              |             |               |               |               |              |               |               |               |               |              |
| 1                        | Салат из свеклы с маслом растительным                              | (25)     | 100        | 1,072         | 9,485         | 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                        | Пельмени "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 "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          |              |
| 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                        | 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>580</b> | <b>18,577</b> | <b>25,544</b> | <b>80,325</b>  | <b>626</b>    | <b>0,14</b> | <b>0,06</b> | <b>5,13</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0,03</b> | <b>90,02</b>  | <b>129,45</b> | <b>45,76</b>  | <b>3,36</b>  | <b>374,06</b> | <b>252,42</b> | <b>6,91</b>   | <b>30,70</b>  |              |
| <b>Итого за День:</b>    |                                                                    |          |            |               | <b>18,577</b> | <b>25,544</b>  | <b>80,325</b> | <b>626</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,06</b>  | <b>5,13</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,03</b>   | <b>90,02</b>  | <b>129,45</b> | <b>45,76</b> | <b>3,36</b>   | <b>374,06</b> | <b>252,42</b> | <b>6,91</b>   | <b>30,70</b> |

Всего: 7566 : 12 = 630 ккал

Всего: 249,024 : 12 = 20,752 грамм белка

Всего: 260,959 : 12 = 21,747 грамм жира  
Всего: 1055,276 : 12 = 87,940 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 №
- 18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №