



1	Перец сладкий порциями	(12)	20	0,220	0,019	0,937	5	0,02	0,02	40,00	0,00	0,00	1,60	3,20	1,40	0,10	32,60	0,60	0,02	1,40
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	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	13,12
4	Фрикадельки рыбные из трески	3,4 (32)	150	16,040	1,857	0,082	81	0,08	0,11	0,49	6,96	1,45	33,89	233,96	31,67	0,81	341,67	158,34	26,98	707,75
5	Картофель отварной *	470 (12)	180	2,900	4,374	25,525	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	850,06	57,88	0,48	47,68
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	5,31
7	Напиток из яблоч и клюквы без сахара	(25)	200	0,090	0,025	21,950	88	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,33	2,41	2,63	0,31	39,40	0,20	0,04	1,76
	<b>Итого за обед:</b>		<b>845</b>	<b>26,203</b>	<b>15,126</b>	<b>74,085</b>	<b>537</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>62,89</b>	<b>34,09</b>	<b>1,58</b>	<b>94,37</b>	<b>470,84</b>	<b>110,86</b>	<b>4,80</b>	<b>1785,32</b>	<b>327,35</b>	<b>31,64</b>	<b>803,06</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Зеленый горошек порциями	T124 (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
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	200	17,517	21,054	3,509	274	0,12	0,73	1,21	44,45	3,37	147,13	337,07	24,79	3,85	281,01	34,30	46,56	92,01
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
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	5,31
5	Фрукты свежие ( апельсин)	(12)	1шт./160	1,217	0,301	12,849	59	0,06	0,05	96,00	0,00	0,00	54,40	36,80	20,80	0,48	315,20	2,82	0,70	23,94
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>610</b>	<b>20,976</b>	<b>23,745</b>	<b>28,523</b>	<b>412</b>	<b>0,26</b>	<b>0,80</b>	<b>99,25</b>	<b>44,45</b>	<b>3,37</b>	<b>215,67</b>	<b>426,29</b>	<b>64,72</b>	<b>5,81</b>	<b>668,38</b>	<b>38,00</b>	<b>49,49</b>	<b>121,25</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,179</b>	<b>38,871</b>	<b>102,608</b>	<b>949</b>	<b>0,65</b>	<b>1,14</b>	<b>162,14</b>	<b>78,54</b>	<b>4,95</b>	<b>310,04</b>	<b>897,14</b>	<b>175,58</b>	<b>10,61</b>	<b>2453,70</b>	<b>365,35</b>	<b>81,13</b>	<b>924,31</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Свежета с маслом	(25)	100	1,072	4,770	6,890	75	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	36,66	35,27	17,67	1,15	215,32	85,38	2,07	18,31
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,814	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
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	13,12
4	Сметана	(1)	0	0,000	0,000	0,000	0	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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	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
6	Сердце из говядины в соусе *60/60	406 (12)	120	13,247	8,873	6,038	157	0,27	0,61	2,96	11,97	0,00	17,52	194,57	26,20	4,44	278,94	83,05	20,94	52,00
7	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98
8	Напиток брусничный без сахара	(25)	200	0,139	0,103	1,783	9	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	5,50	3,48	1,52	0,09	18,68	0,00	0,00	0,00
9	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	10,61
	<b>Итого за обед:</b>		<b>925</b>	<b>30,964</b>	<b>31,103</b>	<b>85,535</b>	<b>746</b>	<b>0,70</b>	<b>0,88</b>	<b>20,31</b>	<b>39,11</b>	<b>0,13</b>	<b>134,65</b>	<b>599,05</b>	<b>235,80</b>	<b>13,14</b>	<b>1253,98</b>	<b>340,44</b>	<b>31,93</b>	<b>130,93</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Вареники отварные ( пром. произ.) с картофелем	725 (21)	180	6,420	5,763	46,491	264	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,54	4,14	1,21	0,16	0,47	220,05	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	0,14	
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	5,31	
5	Фрукты свежие ( мандарин)	(0)	90	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	119,07	
6	Биолакт классический 1/200	(12)	200	5,408	6,016	7,839	107	0,00	0,00	0,00	124,00	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за полдник:</b>			705	14,188	17,708	71,706	503	0,11	0,05	34,24	144,00	2,96	63,38	60,96	26,05	1,60	193,64	221,17	2,36	124,52	
<b>Итого за день:</b>				45,152	48,812	157,241	1249	0,81	0,93	54,55	183,11	3,08	198,04	660,02	261,85	14,74	1447,6	561,61	34,29	255,45	
<b>4 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Салат из морской капусты с рычными белками	(25)	100	2,473	6,102	3,047	77	0,02	0,08	1,69	0,04	0,44	26,38	55,31	7,41	0,76	82,93	64,55	6,85	22,96	
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,325	9,678	75	0,06	0,05	8,56	12,02	0,06	25,49	47,21	19,17	0,73	325,26	55,47	0,27	22,56	
3	Гуляш из отварного мяса	2,4 (32)	130	13,826	15,724	4,320	214	0,05	0,12	1,46	0,00	0,00	16,37	159,80	21,73	2,36	301,60	46,33	1,53	55,99	
4	Каша пшеничная рассыпчатая *	463 (12)	180	6,420	5,685	40,404	238	0,21	0,03	0,00	15,12	0,07	31,51	145,95	51,23	1,76	123,98	148,23	1,71	17,12	
5	Напиток из сухофруктов без сахара	11,6 а (32)	200	0,349	0,017	10,266	43	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,54	13,40	5,22	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	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	10,61	
<b>Итого за обед:</b>			920	27,711	35,558	89,439	789	0,46	0,30	11,87	27,18	0,57	130,86	487,37	126,97	7,91	938,50	316,36	14,82	129,24	
<b>Полдник</b>																					
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	200	25,341	15,758	14,591	302	0,08	0,47	0,61	30,07	0,80	272,57	367,67	211,93	271,05	236,27	20,05	46,43	64,71	
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Фрукты свежие ( груша)	(12)	1шт/130	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 полдник:</b>			530	25,939	16,124	27,452	359	0,10	0,50	7,15	30,07	0,80	301,63	395,65	231,36	274,76	437,77	21,20	46,55	76,15	
<b>Итого за день:</b>				53,650	51,682	116,891	1147	0,56	0,80	19,01	57,25	1,37	432,49	883,02	358,33	282,67	1376,2	337,55	61,37	205,39	
<b>5 день</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Сельдь с луком 20/10/10	83 (12)	40	2,991	11,007	0,784	114	0,01	0,03	1,00	4,00	0,94	19,10	60,00	9,40	0,30	60,50	2,27	10,28	8,48	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем , сельдереем1/200	110 (21)	250	1,388	3,210	10,980	78	0,04	0,04	7,46	12,02	0,06	36,06	45,69	21,59	1,02	293,95	69,46	0,45	21,25	
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	0,17	
4	Жаркое по-домашнему из говядины 50/200***	436 (21)	250	14,588	16,183	24,776	303	0,18	0,19	14,32	0,03	0,00	34,73	224,16	51,81	3,40	1026,4	100,32	2,16	93,78	
5	Отвар шиповника без сахара	11,14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18	
6	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	10,61	
<b>Итого за обед:</b>			801	22,360	35,226	62,223	655	0,34	0,34	103,78	16,04	1,00	114,25	399,44	108,66	6,51	1497,2	174,02	17,38	134,48	



1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным *	(25)	100	0,817	9,480	5,579	111	0,03	0,03	4,20	0,00	0,00	25,77	34,40	16,26	0,68	144,30	44,11	3,27	24,51
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	250	1,495	3,796	8,715	75	0,06	0,05	17,50	0,02	0,00	24,11	41,65	17,76	0,77	320,89	55,94	1,39	21,11
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	0,53
4	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	200	13,960	20,659	35,407	383	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
5	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,07	0,00
6	Напиток "Садовая ягода" без сахара	(25)	200	0,153	0,060	1,886	9	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,24	6,26	4,59	0,26	23,56	0,27	0,02	1,40
7	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	5,31
	<b>Итого за обед:</b>		<b>785,5</b>	<b>18,063</b>	<b>38,065</b>	<b>62,630</b>	<b>665</b>	<b>0,15</b>	<b>0,10</b>	<b>27,90</b>	<b>10,02</b>	<b>0,03</b>	<b>83,18</b>	<b>121,11</b>	<b>52,53</b>	<b>2,49</b>	<b>552,08</b>	<b>229,63</b>	<b>7,03</b>	<b>53,00</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Биточки из кальмар	(25)	100	11,409	10,330	6,078	163	0,11	0,05	0,42	0,03	0,29	39,41	191,80	60,18	1,60	15,65	73,32	6,05	10,82
2	Каша пшеничная расыпчатая *	463 (12)	180	6,420	5,685	40,404	238	0,21	0,03	0,00	15,12	0,07	31,51	145,95	51,23	1,76	123,98	148,23	1,71	17,12
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Фрукты свежие ( мандарин)	(21)	шт/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	132,30
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>580</b>	<b>18,663</b>	<b>16,202</b>	<b>53,712</b>	<b>435</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>38,46</b>	<b>15,15</b>	<b>0,36</b>	<b>110,27</b>	<b>361,93</b>	<b>126,24</b>	<b>4,17</b>	<b>294,63</b>	<b>221,81</b>	<b>7,85</b>	<b>160,24</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>36,726</b>	<b>54,268</b>	<b>116,342</b>	<b>1101</b>	<b>0,53</b>	<b>0,20</b>	<b>66,36</b>	<b>25,16</b>	<b>0,39</b>	<b>193,45</b>	<b>483,04</b>	<b>178,77</b>	<b>6,66</b>	<b>846,72</b>	<b>451,44</b>	<b>14,88</b>	<b>213,23</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	(25)	120	1,826	17,562	8,276	198	0,06	0,06	6,43	0,01	0,11	29,56	55,89	19,77	0,87	265,56	101,65	6,92	32,78
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,814	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
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	17,49
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	0,53
5	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	0,74
6	Сердце из говядины в соусе * 50/50	406 (12)	100	11,039	7,394	4,380	128	0,23	0,51	2,47	9,98	0,00	14,58	162,14	21,84	3,70	232,45	69,21	17,45	43,33
7	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98
8	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
9	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	10,61
	<b>Итого за обед:</b>		<b>938</b>	<b>30,879</b>	<b>44,006</b>	<b>83,877</b>	<b>855</b>	<b>0,71</b>	<b>0,82</b>	<b>24,19</b>	<b>40,12</b>	<b>0,23</b>	<b>136,28</b>	<b>609,80</b>	<b>239,96</b>	<b>12,99</b>	<b>1275,61</b>	<b>361,17</b>	<b>33,40</b>	<b>142,37</b>
	<b>Полдник</b>																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	200	25,341	15,758	14,591	302	0,08	0,47	0,61	30,07	0,80	272,57	367,67	211,93	271,05	236,27	20,05	46,43	64,71
2	Кофейный напиток с молоком без сахара	395 (26)	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	Фрукты свежие ( яблоко)	(12)	150	0,507	0,056	14,053	59	0,04	0,03	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	417,00	2,64	0,39	10,56
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>550</b>	<b>28,144</b>	<b>17,593</b>	<b>39,941</b>	<b>431</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>15,87</b>	<b>54,76</b>	<b>0,80</b>	<b>356,30</b>	<b>457,37</b>	<b>252,91</b>	<b>275,61</b>	<b>784,35</b>	<b>26,65</b>	<b>47,70</b>	<b>84,07</b>



1	Круленик с гречневой крупой	312 (21)	170	13,754	8,751	36,562	280	0,20	0,22	0,12	12,26	0,19	99,40	264,08	173,19	102,55	229,34	85,24	17,46	28,21
2	Ряженка	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	0,00
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	шт/120	0,913	0,226	9,636	44	0,05	0,04	72,00	0,00	0,00	40,80	27,60	15,60	0,36	236,40	2,11	0,53	17,95
	<b>Итого за полдник:</b>		490	19,398	16,497	54,228	443	0,28	0,26	72,72	72,26	0,19	388,20	291,68	216,79	286,91	465,74	87,36	17,99	46,17
	<b>Итого за день:</b>			53,643	36,004	125,680	1041	0,66	0,46	97,89	97,55	2,96	497,97	826,25	322,99	292,10	1926,76	431,68	74,92	349,01
	<b>Итого за неделю:</b>			227,156	251,624	592,973	5545	3,26	3,65	485,95	346,18	10,44	2069,24	4004,07	1364,77	613,21	8685,20	1763,24	265,35	1339,99
	Среднее значение за период:			46,91	50,36	119,56	1119	0,65	0,82	98,49	85,83	2,17	398,23	817,65	277,13	120,48	1803,91	355,94	54,06	322,14
	<b>Всего: 11191 : 10 = 1119 ккал</b>																			
	<b>Всего: 469,059 : 10 = 46,906 грамм белка</b>																			
	<b>Всего: 503,620 : 10 = 50,362 грамм жира</b>																			
	<b>Всего: 1195,635 : 10 = 119,564 грамм углеводов</b>																			
	<b>Всего: 6,55 : 10 = 0,65 мг витамина В1</b>																			
	<b>Всего: 8,16 : 10 = 0,82 мг витамина В2</b>																			
	<b>Всего: 984,91 : 10 = 98,49 мг витамина С</b>																			
	<b>Всего: 858,28 : 10 = 85,83 витамина А (рет.эв.)</b>																			
	<b>Всего: 21,74 : 10 = 2,17 мкг витамина D</b>																			
	<b>Всего: 3982,32 : 10 = 398,23 мг кальция</b>																			
	<b>Всего: 8176,54 : 10 = 817,65 мг фосфора</b>																			
	<b>Всего: 2771,35 : 10 = 277,13 мг магния</b>																			
	<b>Всего: 1204,83 : 10 = 120,48 мг железа</b>																			
	<b>Всего: 18639,09 : 10 = 1863,91 мг калия</b>																			
	<b>Всего: 3559,40 : 10 = 355,94 мкг йода</b>																			
	<b>Всего: 540,59 : 10 = 54,06 мкг селена</b>																			
	<b>Всего: 3221,43 : 10 = 322,14 мкг фтора</b>																			

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 №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19