

2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,314	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	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	5,557	35,531	210	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,11	8,40	0,63	71,33	13,17	5,37	13,11
	Итого за завтрак:		560	23,724	29,299	61,163	603	0,25	0,71	13,23	51,42	4,48	213,59	445,73	67,03	6,06	486,54	122,48	48,44	107,64
	Завтрак 2																			
1	Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем) измененная	(0)	200	19,812	26,730	6,612	346	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)	75	4,727	4,179	39,844	216	0,05	0,02	0,00	0,04	0,04	14,27	48,52	9,06	0,72	77,92	20,51	4,43	18,05
	Итого за завтрак 2:		485	20,498	27,909	53,098	598	0,17	0,47	38,46	8,33	2,03	285,89	363,68	60,03	4,67	437,11	127,13	32,82	68,43
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Голубцы мясительские 102/42	(25)	144	7,924	6,546	8,599	125	0,06	0,05	11,70	0,05	0,00	37,77	92,99	21,68	1,27	313,20	57,01	5,87	46,74
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	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	Томаты свежие порциями	(12)	20	0,186	0,038	0,727	4	0,01	0,01	5,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,40	0,08	4,00	
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	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Конвертик с сыром	(25)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26
	Итого за завтрак:		649	21,995	20,378	81,606	598	0,35	0,36	29,53	53,17	1,30	379,50	449,33	97,77	4,35	1323,0	180,85	14,82	116,34
	Завтрак 2																			
1	Митболы	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,08	0,05	0,90	8,23	0,18	43,72	165,01	26,70	1,98	241,63	75,82	15,63	83,15
2	Соус гранатовый	(25)	30	0,284	0,980	5,899	34	0,01	0,01	1,21	3,82	0,02	5,79	7,00	2,43	0,14	55,65	0,58	0,18	1,99
3	Рис отварной	511 (21)	180	3,654	5,394	41,716	230	0,19	0,03	0,00	19,44	0,09	18,83	89,21	28,93	0,68	55,82	135,30	8,56	28,31
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,00	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	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак 2:		580	19,629	12,401	87,800	541	0,38	0,10	2,15	32,09	0,29	101,45	327,20	79,29	4,73	410,10	211,70	24,36	113,46
	4 День																			
	Завтрак																			
1	Запеканка из творога	297 (12)	200	29,106	20,096	28,364	411	0,09	0,43	0,40	4,07	0,32	289,13	401,58	46,82	1,44	200,68	86,42	52,22	61,08
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19

3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	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	0,80	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01	0,00
5	Арбуз порциями	(12)	170	0,862	0,160	9,572	43	0,07	0,10	11,90	0,00	0,00	0,00	23,80	11,90	380,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		660	33,237	25,954	80,751	690	0,18	0,55	12,52	4,09	0,34	329,23	455,54	439,30	4,45	283,63	98,61	55,98	71,27			
	Завтрак 2																						
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	200	25,213	12,882	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,08	0,42	239,44	334,58	35,70	1,09	180,32	67,20	45,32	53,54			
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	6,90			
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	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	8,45			
5	Батон "Вкусный"	(25)	60	3,103	0,344	27,452	125	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	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак 2:		617	30,370	15,177	85,703	601	0,12	0,50	15,98	36,08	0,42	324,06	404,50	56,97	4,55	597,33	71,12	46,26	69,50			
	Итого за день:			63,607	41,130	166,454	1290	0,31	1,05	28,50	40,17	0,77	653,29	860,04	496,27	9,01	880,96	169,73	102,24	140,77			
	5 День																						
	Завтрак																						
1	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,396	11,562	10,200	190	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			
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,483	211	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 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	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Попезный" (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	0,00	0,00	0,00
6	Косточковые плоды (слива)	627 (21)	100	0,676	0,282	9,178	42	0,06	0,04	10,00	0,00	0,00	20,00	20,00	9,00	0,50	214,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		680	20,003	17,297	91,795	603	0,40	0,15	12,06	45,77	0,24	154,52	362,04	95,72	5,36	711,11	148,32	14,01	83,21			
	Завтрак 2																						
1	Салат из свежлы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	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	Улэш из куриной грудки **(охл) с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82			
3	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15			
4	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80			
5	Хлеб "Попезный" (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	0,00	0,00
6	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак 2:		620	24,172	22,896	87,058	651	0,48	0,26	5,36	37,22	0,06	231,88	492,54	207,42	9,01	965,73	273,48	27,01	127,79			
	Итого за день:			44,175	40,193	178,852	1254	0,88	0,41	17,42	82,98	0,29	386,41	854,58	303,14	14,37	1676,8	421,80	41,02	211,00			
	6 День																						
	Завтрак																						
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/30	3 (21)	55	7,107	6,423	13,726	141	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,00			
2	Вареники отварные (пром. произ.) с картофелем	725 (21)	200	7,134	6,403	51,657	293	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00			

3	Масло сливочное	96 (21)	10	0,068	6,815	0,000	62	0,00	0,01	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,10	0,28
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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	115	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10
Итого за завтрак:			650	16,950	20,074	106,954	676	0,22	0,16	11,71	40,05	0,39	346,24	273,43	58,08	5,14	461,83	246,53	3,97	8,38
Завтрак 2																				
1	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
2	Коллеты, биточки, шинцели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,42
3	Пюре картофельное *	(25)	180	3,107	4,846	22,951	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
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)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлебешек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	115/шт	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10
Итого за завтрак 2:			775	19,466	26,300	87,358	664	0,66	0,34	49,39	28,40	0,07	233,04	443,82	135,92	9,86	1747,70	205,10	7,85	108,06
Итого за день:				36,416	46,374	194,312	1340	0,88	0,50	61,11	68,46	0,46	579,29	717,25	194,00	15,00	2209,50	451,63	11,82	116,43
Итого за неделю:				272,925	258,227	1033,55	7550	4,10	4,73	339,37	645,67	13,61	3754,64	5065,78	1501,42	68,70	8966,70	1829,03	332,50	1000,81
2 недели																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,654	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,11	26,89	65,87	18,68	0,43	52,16	58,84	5,36	19,55
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,555	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	18,86
4	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	8,45
Итого за завтрак:			690	17,063	17,877	80,282	550	0,22	0,30	12,59	63,09	0,59	365,47	351,01	62,86	4,75	546,51	68,85	20,79	55,66
Завтрак 2																				
1	Каша геркулесовая молочная жидкая 250/10	257 (12)	260	6,866	10,701	32,836	255	0,15	0,16	0,69	88,94	0,11	163,37	217,79	58,38	1,48	155,64	55,82	12,07	38,52
2	Сырники из творога	294 (12)	70	10,021	6,396	13,468	152	0,03	0,15	0,13	5,63	0,15	96,49	132,50	14,27	0,41	71,28	28,13	17,77	20,72
3	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
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	Батон "Вкусный"	(25)	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
Итого за завтрак 2:			590	19,668	18,328	77,134	552	0,19	0,36	2,92	119,17	0,26	317,34	392,85	80,66	2,14	304,37	88,06	30,73	69,06
Итого за день:				36,731	36,205	157,416	1102	0,41	0,66	15,50	182,27	0,85	682,81	743,86	143,52	6,90	850,88	156,91	51,52	124,72

Итого за День:																						
6 День																						
Завтрак																						
1	Вареники с дядгейским сыром и картофелем	664 (25)	190	17,031	19,990	36,466	394	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	0,00	
2	Масло сливочное	96 (21)	2	0,014	1,363	0,000	12	0,00	0,00	0,00	8,00	0,02	0,48	0,60	0,00	0,00	0,00	0,09	0,26	121,95	-0,00	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	0,02	0,06
4	Батон "Вкусный"	(25)	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	0,00	0,00
5	Арбуз порциями	(12)	170	0,862	0,160	9,572	43	0,07	0,10	11,90	0,00	0,00	23,80	11,90	380,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			602	19,617	21,685	68,506	548	0,07	0,10	11,94	8,00	0,02	40,28	21,97	385,30	2,53	0,78	121,95	0,02	0,06	0,00	0,00
Завтрак 2																						
1	Плов из говядины 50/180	443 (21)	230	15,543	18,426	41,857	395	0,23	0,13	1,69	0,02	0,00	22,39	225,06	50,40	2,70	343,52	60,16	10,50	83,31	0,00	0,00
2	Томаты свежие порциями	(12)	70	0,651	0,132	2,543	14	0,04	0,03	17,50	0,00	0,00	9,80	18,20	14,00	0,63	203,00	1,40	0,27	14,00	0,00	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	0,00
4	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	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	0,00	0,00
Итого за завтрак 2:			770	19,460	19,135	86,459	596	0,53	0,30	33,23	0,02	0,00	112,81	360,44	545,03	7,56	660,52	61,56	10,77	97,31	0,00	0,00
Итого за день:			39,077	40,820	154,966	1144	0,60	0,41	45,17	8,02	0,02	0,02	153,09	382,41	930,33	10,10	661,30	183,51	10,79	97,36	0,00	0,00
Итого за неделю:			256,548	246,711	1024,480	7345	3,40	6,42	267,50	7447,18	25,75	2388,67	4282,05	1723,51	62,93	7699,35	1496,15	361,47	1836,04	0,00	0,00	0,00
Среднее значение за период:																						
			44,12	42,08	171,50	1241	0,63	0,93	50,57	674,40	3,28	511,94	778,99	268,74	10,97	1390,277,10	57,81	236,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего: 14894 : 12 = 1241 ккал																						
Всего: 529,473 : 12 = 44,123 грамм белка																						
Всего: 504,938 : 12 = 42,078 грамм жира																						
Всего: 2058,031 : 12 = 171,503 грамм углеводов																						
Всего: 7,50 : 12 = 0,63 мг витамина В1																						
Всего: 11,15 : 12 = 0,93 мг витамина В2																						
Всего: 606,87 : 12 = 50,57 мг витамина С																						
Всего: 8092,86 : 12 = 674,40 витамина А (рет.экв.)																						
Всего: 39,36 : 12 = 3,28 мкг витамина D																						
Всего: 6143,31 : 12 = 511,94 мг кальция																						
Всего: 9347,83 : 12 = 778,99 мг фосфора																						
Всего: 3224,93 : 12 = 268,74 мг магния																						
Всего: 131,63 : 12 = 10,97 мг железа																						
Всего: 16686,11 : 12 = 1390,51 мг калия																						
Всего: 3325,19 : 12 = 277,10 мг йода																						

Всего: 693,78 : 12 = 57,81 мкг селена
Всего: 2836,85 : 12 = 236,40 мкг фтора

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 №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.