

2 день		Завтрак		Обед		Итого за завтрак:		Итого за обед:		Итого за день:	
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	25	0,655	0,047	1,554	9	0,03	0,01	2,50	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46	0,50	38,47
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00
5	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20
6	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00
Итого за завтрак:			625	20,366	21,075	75,926	575	0,27	0,61	21,08	40,67
Обед											
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	60	0,633	5,272	4,855	69	0,03	0,02	3,45	0,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00
6	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30	397 (21)	160	12,247	6,521	4,659	126	0,12	0,12	3,65	20,73
7	Рис прилушенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолка" сахар-1,2	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03
9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00
10	Хлебужек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00
11	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87
Итого за обед:			922	25,196	26,864	105,772	766	0,57	0,32	37,11	58,24
Итого за день:				45,562	47,939	181,698	1340	0,84	0,93	58,19	98,91
3 день											
Завтрак											
1	Голубцы рубленные в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60
4	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00
5	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	60,00	60,00
Итого за завтрак:			564	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34
Обед											
Итого за обед:											
Итого за день:											
Итого за 3 дня:											
Итого за завтрак:											
Итого за обед:											
Итого за день:											
Итого за 3 дня:											

1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Соус овощной по "Болгарски"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,06	0,07	26,94	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30
4	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
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	627 (21)	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
	Итого за завтрак:		767	22,351	15,978	76,673	540	0,37	0,29	44,79	23,90	0,18	146,47	349,03	537,11	6,96	741,86	198,80	16,40	118,29
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
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)	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
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
6	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,99	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53
7	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
8	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
9	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
10	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37
	Итого за обед:		932	29,564	27,402	98,314	758	0,66	1,02	30,70	61,99	0,41	152,67	531,46	123,82	10,32	1687,4	227,55	31,00	158,27
	Итого за день:			51,915	43,381	174,987	1298	1,03	1,31	75,49	85,89	0,59	299,15	880,49	660,93	17,27	2429,3	426,34	47,40	276,56
	Итого за неделю:			242,950	229,638	923,635	6733	4,41	4,44	358,79	571,43	13,88	2305,6	4321,15	1625,3	67,37	10385,93	1697,1	219,53	1340,9
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	89,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	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	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	18,86
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/130	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
	Итого за завтрак:		590	20,440	21,828	76,793	585	0,37	0,72	14,38	202,27	1,94	534,76	460,59	75,59	4,48	591,85	44,33	21,50	80,91
	Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Расолылик ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	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	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	190	15,356	14,538	27,521	302	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,00
6	Соус томатный "Помидорка"	(0)	50	0,496	1,048	6,893	39	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	5,15	9,19	6,17	0,29	101,25	17,56	0,44	0,67
7	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
8	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
9	Печенье "Атланта шоколад"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
	Итого за обед:		842	22,392	30,134	104,590	779	0,30	0,19	93,40	27,88	0,17	153,79	222,60	81,74	4,42	788,98	272,49	5,70	43,94
	Итого за день:			42,832	51,962	181,383	1365	0,67	0,90	107,78	230,15	2,11	688,55	683,19	157,33	8,90	1380,84	316,82	27,21	124,85
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тертellig 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)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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)	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	0,00
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	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	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
	Итого за завтрак:		720	17,828	20,527	88,360	609	0,36	0,24	26,33	36,24	6,54	117,40	296,79	84,23	6,58	1341,86	179,27	30,63	286,19
	Обед																			
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	4,20
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250	2,825	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,06	40,64	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,76
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	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	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
6	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
8	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
9	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
	Итого за обед:		878	28,761	19,153	103,940	703	0,58	0,24	166,74	42,64	0,17	190,48	458,88	136,26	6,82	1155,24	223,88	17,12	142,43
	Итого за день:			46,588	39,680	192,299	1313	0,94	0,47	193,06	78,88	6,71	307,88	755,67	220,49	13,40	2497,10	403,15	47,75	428,62
	3 день																			
	Завтрак																			

1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	0,69	6,46	0,45	155,28	228,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57
2	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
3	Фрукты свежие (груши)	(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
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94
	Итого за завтрак:		557	20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	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	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
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	Говядина в кисло-сладком соусе 60/60	442 (21)	120	15,801	18,275	9,747	267	0,07	0,13	2,21	0,00	0,00	23,28	194,84	30,48	3,11	356,83	91,01	1,65	61,11
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	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
7	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
8	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
	Итого за обед:		853	27,305	28,539	88,791	721	0,55	0,36	38,07	30,62	0,11	153,65	542,70	217,45	10,25	1227,00	194,00	5,84	111,03
	Итого за день:			48,112	46,926	174,517	1313	0,67	0,72	47,62	37,12	0,75	429,26	887,78	291,07	16,06	1625,15	208,41	39,29	179,73
	4 День																			
	Завтрак																			
1	Омлет с кабачками	(25)	160	12,969	16,664	3,436	216	0,07	0,47	1,78	39,52	2,67	106,62	234,06	19,32	2,71	229,71	27,42	32,14	64,44
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)	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	0,00
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	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
	Итого за завтрак:		600	20,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,06	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,03	1082,33	41,94	37,12	91,26
	Обед																			
1	Оурдцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
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	Жаркое по-домашнему из говядины 60/1/50	436 (21)	210	16,193	17,101	18,562	293	0,15	0,18	10,74	0,02	0,00	29,27	226,36	45,69	3,39	866,03	81,85	1,70	89,91
6	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
7	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

8	Пирог маняный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46
	Итого за обед:		853	24,153	27,037	103,357	753	0,42	0,35	31,32	34,66	0,31	174,72	463,41	124,86	7,22	1647,83	156,40	5,63	129,15
	Итого за День:		45,055	50,495	184,894	1374	0,68	1,02	51,38	98,89	3,09	381,74	885,70	262,31	13,25	2730,17	198,34	42,75	220,41	
	5 День																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
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	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
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	Кекс " Столичный "	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	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	0,00
7	Арбуз порциями	(12)	210	1,065	0,197	11,825	53	0,08	0,13	14,70	0,00	0,00	29,40	14,70	470,40	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		760	19,946	35,269	96,593	784	0,42	1,48	26,83	3557,23	0,25	115,02	400,48	539,19	9,61	524,64	203,89	32,37	202,28
	Обед																			
1	Закуска овощная по " Болгарски "	(0)	60	1,513	2,565	6,937	57	0,05	0,06	28,47	0,00	0,00	21,61	34,04	19,55	0,84	256,70	33,98	0,98	16,19
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	Говядина отварная (для первых блюд)	411 (21)	15	3,603	3,218	0,079	44	0,01	0,03	0,04	0,00	0,00	4,17	40,73	5,04	0,59	67,66	22,38	0,00	13,73
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Гуляш из куриной грудки ** (охл)с черносливом 50/50	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58
6	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
7	Напиток " Лесная ягода "	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
8	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
9	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
	Итого за обед:		897	29,455	23,079	131,873	853	0,51	0,23	40,22	19,86	0,18	140,74	447,96	131,56	6,28	1305,97	273,32	30,12	192,35
	Итого за День:		49,401	58,348	228,466	1637	0,93	1,71	67,05	4022,19	13,10	0,43	255,76	848,44	670,74	15,90	1830,62	477,21	62,49	394,63
	Итого за неделю:		231,988	247,411	961,560	7001	3,89	4,82	466,89	4022,13	13,10	2,70	2063,19	4060,78	1601,94	67,51	10063,87	1603,93	219,48	1348,23
	Среднее значение за период:		47,49	47,70	188,52	1373	0,83	0,93	82,57	459,36	2,70	436,88	838,19	322,72	13,49	2044,	330,10	43,90	268,92	

Всего: 13734 : 10 = 1373 ккал

Всего: 474,939 : 10 = 47,494 грамм белка

Всего: 477,049 : 10 = 47,705 грамм жира

Всего: 1885,195 : 10 = 188,519 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

- 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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

Примечание: