

Завтрак																					
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83	
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	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	
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	Мучное-кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за завтрак:				564	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,5	147,45	18,80	144,58
Итого за день:																					
4 День																					
Завтрак																					
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902	316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	65,28	
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34	
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	Булочка молочная	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81	
5	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:				575	23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28
Итого за день:																					
5 День																					
Завтрак																					
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 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	
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
Итого за день:																					
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
	Итого за день:			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
	2 День																			
	Завтрак																			
1	Тедтели 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
	Итого за день:			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
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	6,69	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 "МАКОВАР"	(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
	Итого за день:			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
	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	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
	Итого за день:			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

2 День		Завтрак		Обед		Ужин		Итого за день:	
1	Зеленый горошек порциями								
2	Омлет натуральный	124 (12)	25	0,655	0,047	1,554	9	0,03	0,01
3	Чай с сахаром 200/10	340 (21)	150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00
5	Сырная палочка	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01
6	Фрукты свежие (бананы)	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04
Итого за завтрак:			625	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09
Обед									
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой		59 (13)	0,633	5,272	4,855	69	0,03	0,02
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	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
7	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Виттошка" сахар 1,2	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02
10	Хлебешек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03
11	Печенье "Атланта шоколад"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02
Итого за обед:			922	25,196	26,864	105,772	766	0,57	0,32
Итого за день:				45,562	47,939	181,698	1340	0,84	0,93
3 День									
Завтрак									
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10
3	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01
5	Мучное-кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00
Итого за завтрак:			564	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18
Обед									
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой		59 (13)	0,633	5,272	4,855	69	0,03	0,02
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	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
7	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Виттошка" сахар 1,2	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02
10	Хлебешек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03
11	Печенье "Атланта шоколад"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02
Итого за обед:			922	25,196	26,864	105,772	766	0,57	0,32
Итого за день:				45,562	47,939	181,698	1340	0,84	0,93
Ужин									
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10
3	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01
5	Мучное-кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00
Итого за ужин:			564	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18
Итого за день:				45,562	47,939	181,698	1340	0,84	0,93
Итого за 3 дня:				136,686	143,817	545,016	4023	2,52	2,91
Итого за 4 дня:				182,248	191,756	732,638	5363	3,34	3,83
Итого за 5 дней:				227,810	239,795	919,256	6738	4,16	4,74
Итого за 6 дней:				273,372	291,831	1156,878	8103	5,00	5,65
Итого за 7 дней:				318,934	343,866	1404,490	9578	5,84	6,59
Итого за 8 дней:				364,496	395,901	1652,102	11053	6,68	7,50
Итого за 9 дней:				410,058	447,936	1900,714	12548	7,52	8,31
Итого за 10 дней:				455,620	503,471	2148,326	14093	8,36	9,12
Итого за 11 дней:				501,182	560,006	2396,938	15598	9,20	10,03
Итого за 12 дней:				546,744	616,541	2645,550	17143	10,04	10,84
Итого за 13 дней:				592,306	673,076	2894,162	18698	10,88	11,66
Итого за 14 дней:				637,868	729,611	3142,774	20243	11,72	12,48
Итого за 15 дней:				683,430	786,146	3391,386	21798	12,56	13,32
Итого за 16 дней:				728,992	842,681	3640,000	23343	13,40	14,07
Итого за 17 дней:				774,554	899,216	3888,612	24898	14,24	14,81
Итого за 18 дней:				820,116	955,751	4137,224	26443	15,08	15,57
Итого за 19 дней:				865,678	1012,286	4385,836	28000	15,92	16,36
Итого за 20 дней:				911,240	1068,821	4634,450	29545	16,76	16,99
Итого за 21 день:				956,802	1125,356	4883,062	31090	17,60	17,72
Итого за 22 дня:				1002,364	1181,891	5131,674	32635	18,44	18,22
Итого за 23 дня:				1047,926	1238,426	5380,286	34180	19,28	18,60
Итого за 24 дня:				1093,488	1294,961	5628,898	35725	20,12	18,60
Итого за 25 дней:				1139,050	1351,496	5877,510	37270	20,96	18,60
Итого за 26 дней:				1184,612	1408,031	6126,122	38815	21,80	18,60
Итого за 27 дней:				1230,174	1464,566	6374,734	40360	22,64	18,60
Итого за 28 дней:				1275,736	1521,101	6623,346	41905	23,48	18,60
Итого за 29 дней:				1321,298	1577,636	6871,958	43450	24,32	18,60
Итого за 30 дней:				1366,860	1634,171	7120,570	45000	25,16	18,60
Итого за 31 день:				1412,422	1690,706	7369,182	46545	26,00	18,60
Итого за 32 дня:				1457,984	1747,241	7617,794	48090	26,84	18,60
Итого за 33 дня:				1503,546	1803,776	7866,406	49635	27,68	18,60
Итого за 34 дня:				1549,108	1860,311	8115,018	51180	28,52	18,60
Итого за 35 дней:				1594,670	1916,846	8363,630	52725	29,36	18,60
Итого за 36 дней:				1640,232	1973,381	8612,242	54270	30,20	18,60
Итого за 37 дней:				1685,794	2029,916	8860,854	55815	31,04	18,60
Итого за 38 дней:				1731,356	2086,451	9109,466	57360	31,88	18,60
Итого за 39 дней:				1776,918	2142,986	9358,078	58905	32,72	18,60
Итого за 40 дней:				1822,480	2200,521	9606,690	60450	33,56	18,60
Итого за 41 день:				1868,042	2257,056	9855,302	62000	34,40	18,60
Итого за 42 дня:				1913,604	2313,591	10103,914	63545	35,24	18,60
Итого за 43 дня:				1959,166	2370,126	10352,526	65090	36,08	18,60
Итого за 44 дня:				2004,728	2426,661	10601,138	66635	36,92	18,60
Итого за 45 дней:				2050,290	2483,196	10849,750	68180	37,76	18,60
Итого за 46 дней:				2095,852	2539,731	11098,362	69725	38,60	18,60
Итого за 47 дней:				2141,414	2596,266	11346,974	71270	39,44	18,60
Итого за 48 дней:				2186,976	2652,801	11595,586	72815	40,28	18,60
Итого за 49 дней:				2232,538	2709,336	11844,198	74360	41,12	18,60
Итого за 50 дней:				2278,100	2765,871	12092,810	75905	41,96	18,60
Итого за 51 день:				2323,662	2822,406	12341,422	77450	42,80	18,60
Итого за 52 дня:				2369,224	2878,941	12590,034	79000	43,64	1

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	Кушка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308		86	0,08	0,06	10,43	12,02	0,06	28,59	55,97	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85
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	Гуляш из говядины 55/55	437 (21)	110	13,365	15,186	3,393		204	0,05	0,11	1,07	0,02	0,00	18,29	153,76	20,40	2,28	280,23	82,85	1,42	53,19
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484		211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
6	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298		70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
7	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
8	Рулет с маком	(25)	60	4,089	6,618	30,186		197	0,03	0,02	0,01	0,03	0,06	124,24	92,03	35,30	1,13	37,32	14,46	3,45	9,43
Итого за обед:			870	27,816	31,728	110,100		837	0,48	0,35	16,52	30,66	0,18	235,22	558,56	228,42	9,71	1199,1	209,76	8,80	114,83
Итого за День:				49,660	44,964	177,622		1314	0,80	0,53	34,08	139,00	0,24	379,80	847,04	299,82	13,08	2277,6	357,22	27,60	259,41
4 День																					
Завтрак																					
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902		316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	65,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277		57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
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	Булочка молочная	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424		126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1140	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:			575	23,153	13,624	93,461		589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28
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	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164		87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
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	Плов из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879		353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124		97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
Итого за обед:			817	25,546	27,519	101,994		758	0,52	0,33	108,33	27,88	0,13	149,78	458,33	120,65	7,07	1082,9	171,80	12,28	128,10
Итого за День:				48,699	41,143	195,455		1347	0,68	0,69	123,51	41,61	0,58	407,26	808,40	183,84	12,98	1808,8	257,47	46,84	211,38
5 День																					
Завтрак																					

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 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	
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	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	Ордуцы 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	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 неделю:				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	10385,1697,1	93	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	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	Расолющик Ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05		

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	Ши 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	1625,10	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	1082,30	41,94	37,12	91,26
	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	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 60/150	436 (21)	210	16,193	17,101	18,582	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 "Витшока"	(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 манный 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	1647,8	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	2730,1	198,34	42,75	220,41
	5 День																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью																			
2	Соус томатный "Помидорка"	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,4	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
3	Макаронные изделия отварные	(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	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
5	Кежс "Столичный"	(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	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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
7	Арбуз порциями	(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
	Итого за завтрак:	(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
	Обед		760	19,946	35,269	96,593	784	0,42	1,48	26,83	3557,2	0,25	115,02	400,48	539,19	9,61	524,64	203,89	32,37	202,28
1	Закуска овощная по "Богларски"	(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	1305,9	273,32	30,12	192,35
	Итого за День:		49,401	58,348	228,466	1637	0,93	1,71	67,05	3577,0	0,43	255,76	848,44	670,74	15,90	1830,6	477,21	62,49	394,63	
	Итого за неделю:		231,988	247,411	961,560	7001	3,89	4,82	466,89	4022,1	13,10	2063,1	4060,78	1601,9	67,51	10063,3	1603,9	219,48	1348,2	
	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	2044,87	330,10	43,90	268,92	
	Всего: 13734 : 10 = 1373 ккал																			
	Всего: 474,939 : 10 = 47,494 грамма белка																			
	Всего: 477,049 : 10 = 47,705 грамма жира																			
	Всего: 1885,195 : 10 = 188,519 грамма 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 1994г
 - 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП 1997г
 - 25 - Технико-технологическая карта №
 - 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004г.
- Примечание:

		Обед																			
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	100	1,055	8,786	8,091	116	0,05	0,04	5,74	0,00	0,00	18,83	38,48	16,85	0,65	269,09	49,80	2,93	23,65	
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	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,65	
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	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	397 (21)	160	12,247	6,521	4,659	126	0,12	0,12	3,65	20,73	7,61	32,49	146,51	25,12	0,93	277,59	123,66	27,98	256,50	
6	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49	
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витожка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90	
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	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00	
10	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	
Итого за обед:			1043	28,710	29,445	125,966	884	0,80	0,38	40,41	53,89	7,73	304,53	603,70	167,61	7,11	1301,3	374,09	46,93	348,66	
Полдник																					
1	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00	
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	75	7,389	10,675	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,26	45,65	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49	
3	Фрукты свежие (банан)	(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 полдник:			455	18,121	16,691	73,610	517	0,23	0,51	19,27	43,05	0,26	304,05	342,35	117,90	2,10	998,31	11,18	12,31	24,29	
3 День																					
Обед																					
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00	
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308	86	0,08	0,06	10,43	12,02	0,06	28,59	55,97	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85	
3	Печень тушенная в соусе 75/75	408 (12)	150	16,735	12,563	13,639	235	0,25	1,90	16,04	5253,5	0,02	43,49	322,51	25,28	6,89	347,70	165,21	39,31	225,21	
4	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99	
5	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53	
6	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	
7	Рулет с маком	(25)	60	4,089	6,618	30,186	197	0,03	0,02	0,01	0,03	0,06	124,24	92,03	35,30	1,13	37,32	14,46	3,45	9,43	
Итого за обед:			1000	33,657	29,104	138,683	951	0,83	2,17	34,27	5280,6	0,21	287,11	818,41	276,70	16,07	1436,3	302,93	47,35	291,00	
Полдник																					
1	Пицца "Маргарита"	(0)	160	17,785	18,685	31,315	365	0,07	0,22	3,40	4,92	0,71	584,31	384,35	44,01	1,19	189,75	17,48	11,76	17,77	