

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
	Итого за обед:		845	26,203	15,126	74,085	537	0,40	0,34	62,89	34,09	1,58	94,37	470,84	110,86	4,80	1785,32	327,35	31,64	803,06
	Полдник																			
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
	Итого за полдник:		610	20,976	23,745	28,523	412	0,26	0,80	99,25	44,45	3,37	215,67	426,29	64,72	5,81	668,38	38,00	49,49	121,25
	Итого за день:			47,179	38,871	102,608	949	0,65	1,14	162,14	78,54	4,95	310,04	897,14	175,58	10,61	2453,70	365,35	81,13	924,31
	3 день																			
	Обед																			
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
	Итого за обед:		925	30,964	31,103	85,535	746	0,70	0,88	20,31	39,11	0,13	134,65	599,05	235,80	13,14	1253,98	340,44	31,93	130,93
	Полдник																			
1	Вареники отварные (пром. промз.) 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

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
	Итого за обед:		785,5	18,063	38,065	62,630	665	0,15	0,10	27,90	10,02	0,03	83,18	121,11	52,53	2,49	552,08	229,63	7,03	53,00
	Полдник																			
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
	Итого за полдник:		580	18,663	16,202	53,712	435	0,38	0,10	38,46	15,15	0,36	110,27	361,93	126,24	4,17	294,63	221,81	7,85	160,24
	Итого за день:			36,726	54,268	116,342	1101	0,53	0,20	66,36	25,16	0,39	193,45	483,04	178,77	6,66	846,72	451,44	14,88	213,23
	3 день																			
	Обед																			
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
	Итого за обед:		938	30,879	44,006	83,877	855	0,71	0,82	24,19	40,12	0,23	136,28	609,80	239,96	12,99	1275,61	361,17	33,40	142,37
	Полдник																			
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
	Итого за полдник:		550	28,144	17,593	39,941	431	0,14	0,56	15,87	54,76	0,80	356,30	457,37	252,91	275,61	784,35	26,65	47,70	84,07

Итого за день:													59,022	61,599	123,819	1286	0,85	1,38	40,06	94,88	1,03	492,58	1067,18	492,87	288,60	2059,9	387,83	81,10	226,44													
4 день																																										
Обед																																										
1	Салат из соленых огурцов		37 (13)	100	0,725	4,800	2,492	56	0,02	0,02	5,55	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61	140,46	1,44	1,59	7,30																						
2	Борщ со свежей капустой и картофелем		110 (21)	250	1,450	3,245	11,167	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			(21)	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																					
4	Котлеты, биточки, шинцели рубленые из говядины с луком		416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,59	45,99																					
5	Картофель отварной		470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	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																					
6	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																					
7	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																					
Итого за обед:													860	21,209	31,609	80,081	690	0,39	0,28	26,12	24,62	0,11	147,90	401,61	119,68	7,87	1484,8	107,67	9,51	125,21												
Полдник																																										
1	Перец сладкий порциями		(12)	40	0,439	0,038	1,874	10	0,03	0,04	80,00	0,00	3,20	6,40	2,80	0,20	65,20	1,20	0,04	2,80																						
2	Омлет из яичных белков с цветной капустой		298 (5)	200	13,002	14,202	4,775	199	0,13	0,54	19,47	29,63	2,24	113,34	254,29	26,38	3,38	303,54	24,04	31,04	65,45																					
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)	1шт/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																					
Итого за полдник:													560	15,768	16,761	24,025	310	0,26	0,62	133,71	29,63	2,24	158,18	316,02	54,02	5,01	560,61	26,36	33,39	192,62												
5 день																																										
Обед																																										
1	Винегрет с капустой морской		акт (25)	100	1,077	4,882	8,749	83	0,05	0,04	5,16	0,00	16,36	37,80	16,07	0,67	279,93	43,88	1,75	23,81																						
2	Суп картофельный с семгой 20/250		(25)	250	5,642	3,600	15,761	118	0,14	0,11	8,86	12,30	2,71	21,89	106,07	30,14	1,13	596,67	62,84	7,89	123,18																					
3	Грудки куриные отварные (охл)		(25)	100	21,317	2,606	0,000	109	0,08	0,00	1,01	0,03	0,00	25,24	177,35	21,40	1,50	387,17	110,73	24,95	142,07																					
4	Каша перловая с овощами		(25)	180	4,554	6,027	35,316	214	0,06	0,04	0,54	12,96	0,06	36,69	177,07	24,25	1,13	110,03	125,89	20,02	6,90																					
5	Напиток из черной смородины * (без сахара)		(25)	200	0,095	0,040	0,762	4	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	3,80	3,45	3,24	0,14	34,86	0,09	0,10	1,58																					
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																					
Итого за обед:													860	34,245	19,507	71,451	598	0,38	0,21	25,17	25,29	2,77	109,77	534,58	106,20	5,19	1461,0	344,32	56,93	302,85												
Полдник																																										

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
	Итого за полдник:		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
	Итого за день:			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
	Итого за неделю:			227,156	251,624	592,973	5545	3,26	3,65	485,95	346,18	10,44	2069,24	1004,07	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
	Всего: 11191 : 10 = 1119 ккал																			
	Всего: 469,059 : 10 = 46,906 грамм белка																			
	Всего: 503,620 : 10 = 50,362 грамм жира																			
	Всего: 1195,635 : 10 = 119,564 грамм углеводов																			
	Всего: 6,55 : 10 = 0,65 мг витамина В1																			
	Всего: 8,16 : 10 = 0,82 мг витамина В2																			
	Всего: 984,91 : 10 = 98,49 мг витамина С																			
	Всего: 858,28 : 10 = 85,83 витамина А (рет.эв.)																			
	Всего: 21,74 : 10 = 2,17 мкг витамина D																			
	Всего: 3982,32 : 10 = 398,23 мг кальция																			
	Всего: 8176,54 : 10 = 817,65 мг фосфора																			
	Всего: 2771,35 : 10 = 277,13 мг магния																			
	Всего: 1204,83 : 10 = 120,48 мг железа																			
	Всего: 18639,09 : 10 = 1863,91 мг калия																			
	Всего: 3559,40 : 10 = 355,94 мкг йода																			
	Всего: 540,59 : 10 = 54,06 мкг селена																			
	Всего: 3221,43 : 10 = 322,14 мкг фтора																			

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