

5	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	7,61	32,49	146,51	25,12	0,93	277,59	123,66	27,98	256,50
6	Рис прилушенный	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 "Витшока"	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)	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
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
Итого за обед:			993	22,895	24,567	114,681	771	0,69	0,33	37,55	53,91	7,73	275,47	504,24	154,33	5,53	1053,6	292,36	46,82	344,91
Итого за День:				22,895	24,567	114,681	771	0,69	0,33	37,55	53,91	7,73	275,47	504,24	154,33	5,53	1053,6	292,36	46,82	344,91
3 День																				
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями																			
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
3	Печень тушенная в соусе 60/60	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
4	Каша гречневая рассыпчатая	408 (12)	120	13,388	10,050	10,911	188	0,20	1,52	12,83	4202,8	0,01	34,79	258,01	20,22	5,51	278,16	132,16	31,45	180,16
5	Напиток сливовый	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
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(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	Хлебшек школьный (из 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:		(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
Итого за День:			920	27,702	20,220	118,799	768	0,85	1,80	29,65	4229,9	0,14	214,37	721,58	252,74	14,33	1370,9	261,64	39,64	235,13
4 День																				
Обед																				
1	Томаты свежие порциями																			
2	Суп из овощей с фасолью	(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
3	Сметана	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
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(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	Плов из свинины 75/180	(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	Напиток из плодов шиповника	403 (12)	255	16,521	33,334	42,756	537	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	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	Корж Молочный с сахарной пудрой	(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)	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:		(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
Итого за День:			933	25,719	41,544	124,935	977	1,05	0,39	120,18	30,89	0,13	225,35	547,67	160,13	7,73	1314,4	142,99	19,51	119,10

Итого за День:													25,719	41,544	124,935	977	1,05	0,39	120,18	30,89	0,13	225,35	547,67	160,13	7,73	1314,4	142,99	19,51	119,10			
5 День Обед																																
1	Оурцы 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	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	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											
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	Сердце тушенное в соусе 60/60		406(12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,61	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,62											
6	Картофель отварной		470(12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68											
7	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											
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	Сдоба майская		(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	0,00	0,00											
Итого за обед:													977	23,911	24,848	113,744	774	0,71	0,84	35,34	45,56	0,21	173,42	507,88	139,03	9,76	1828,0	182,68	26,27	140,86		
Итого за День:													23,911	24,848	113,744	774	0,71	0,84	35,34	45,56	0,21	173,42	507,88	139,03	9,76	1828,0	182,68	26,27	140,86			
6 День Обед																																
1	Томаты свежие порциями		(12)	50	0,465	0,094	1,816	10	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	145,00	1,00	0,20	10,00											
2	Оурцы свежие порциями		(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50											
3	Сул картофельный с клецками		228(1)	250	3,240	6,413	20,765	154	0,07	0,06	4,65	5,50	0,15	24,46	62,04	18,49	0,93	295,28	90,37	4,11	29,72											
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 том. соусом 2/50/30		397(21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	849,94	121,31	28,77	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	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49											
7	Напиток из сухофруктов		588(12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00											
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	Плюшка новомосковская		1(25)	60	4,045	3,676	32,567	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,83	7,43	0,55	56,83	26,15	3,83	11,33											
Итого за обед:													1013	27,550	21,656	149,531	903	0,66	0,31	27,49	41,41	7,89	202,05	493,53	138,40	6,71	1122,9	336,43	45,30	339,06		
Итого за День:													27,550	21,656	149,531	903	0,66	0,31	27,49	41,41	7,89	202,05	493,53	138,40	6,71	1122,9	336,43	45,30	339,06			
Итого за неделю:													154,452	164,614	737,266	5048	4,64	4,03	297,47	4413,7	16,18	1299,2	8279,93	1006,6	53,06	8448,8	1371,3	188,82	1321,3			
2 неделя																																
1 день Обед																																

1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	110	1,180	10,412	7,579	129	0,01	0,03	3,96	0,00	0,00	0,00	44,38	39,73	19,67	1,30	236,95	138,36	3,94	23,12
2	Рассольник 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	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00	
4	Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54	
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	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	
7	Хлебужек школьный (из 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	
	Итого за обед:	(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	
	Итого за день:		850	20,856	27,654	103,185	745	0,40	0,22	92,68	12,02	0,06	241,33	296,15	103,82	5,54	949,04	324,39	13,39	49,89	
	2 День			20,856	27,654	103,185	745	0,40	0,22	92,68	12,02	0,06	241,33	296,15	103,82	5,54	949,04	324,39	13,39	49,89	
	Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,278	8,359	9,363	118	0,05	0,05	3,39	0,02	0,00	41,46	55,40	33,64	0,88	207,67	175,89	2,84	49,58	
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	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 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	
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	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	
6	Сок фруктовый, ягодный в ассортименте	(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	
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	Хлебужек 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	
	Итого за обед:		955	27,085	24,211	129,964	846	0,68	0,23	47,13	45,18	0,18	279,16	530,51	181,09	7,58	1268,7	350,87	23,43	171,89	
	Итого за день:			27,085	24,211	129,964	846	0,68	0,23	47,13	45,18	0,18	279,16	530,51	181,09	7,58	1268,7	350,87	23,43	171,89	
	3 День																				
	Обед																				
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	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)	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	
4	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	
5	Сардце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,296	9,966	6,353	176	0,31	0,70	13,97	0,00	19,97	224,66	28,83	5,10	295,60	98,31	24,33	60,02		
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	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	
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	
9	Хлебужек 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	

Итого за обед:			966	30,019	20,949	106,860	736	0,96	1,00	46,58	44,10	0,13	215,31	680,59	265,39	14,25	1394,9	224,26	32,89	119,68
Итого за День:				30,019	20,949	106,860	736	0,96	1,00	46,58	44,10	0,13	215,31	680,59	265,39	14,25	1394,9	224,26	32,89	119,68
4 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	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 75/180	436 (21)	255	15,340	26,155	22,299	386	0,55	0,21	12,89	0,03	0,00	28,47	244,37	56,15	3,01	996,11	45,18	2,06	71,56
6	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	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)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
Итого за обед:			958	24,677	37,775	112,785	890	0,84	0,41	31,28	40,16	0,39	187,61	507,21	142,91	7,22	1873,7	121,49	7,09	117,42
Итого за День:				24,677	37,775	112,785	890	0,84	0,41	31,28	40,16	0,39	187,61	507,21	142,91	7,22	1873,7	121,49	7,09	117,42
5 день																				
Обед																				
1	Закуска овощная по "Богларски"	(0)	100	2,522	4,275	11,562	95	0,09	0,10	47,46	0,00	0,00	36,02	56,73	32,59	1,40	427,83	56,63	1,64	26,99
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	Гуляш из куриной грудки с черносливом	(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
4	Рис прилушенный	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
5	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
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	0,46
7	Булочка "Ромашка"	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
Итого за обед:			940	26,151	23,004	144,287	889	0,62	0,26	56,86	22,42	0,24	164,54	459,70	147,24	6,38	1396,2	278,16	30,12	179,22
Итого за День:				26,151	23,004	144,287	889	0,62	0,26	56,86	22,42	0,24	164,54	459,70	147,24	6,38	1396,2	278,16	30,12	179,22
6 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	Суп с рисом и свежими помидорами	108 (22)	250	1,498	3,211	14,759	94	0,07	0,03	2,04	12,02	0,06	16,18	42,50	17,74	0,49	88,54	70,74	2,75	20,53
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	0,18
4	Котлета "Рыбка" из горбуши и мяса	(25)	100	10,854	20,801	6,053	265	0,21	0,09	0,85	6,22	3,87	28,91	151,98	27,61	1,57	208,89	145,09	17,35	149,25
5	Пюре картофельное	(25)	100	1,726	2,692	12,790	82	0,08	0,07	6,92	15,78	0,04	28,96	56,91	19,09	0,74	421,38	56,99	0,50	25,30

6	Капуста свежая тушеная	534 (21)	100	2,053	2,820	9,464	71	0,03	0,05	21,91	8,42	0,04	55,37	39,91	20,08	0,81	340,15	38,03	0,41	12,80
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
9	Пирожное "Подсолнушек"	(0)	25	1,372	4,078	14,667	101	0,01	0,02	0,01	14,78	0,13	6,88	16,63	2,22	0,22	19,34	0,82	1,38	3,76
	Итого за обед:		966	21,353	34,324	103,873	810	0,70	0,32	49,33	57,22	4,14	231,65	486,30	147,88	6,76	1483,5	313,79	22,52	220,39
	Итого за день:			21,353	34,324	103,873	810	0,70	0,32	49,33	57,22	4,14	231,65	486,30	147,88	6,76	1483,5	313,79	22,52	220,39
	Итого за неделю:			150,141	167,918	700,954	4916	4,21	2,44	323,87	221,10	5,13	1319,6	2960,46	988,33	47,74	8366,1	1612,9	129,44	858,49
	Среднее значение за период:			25,38	27,71	119,85	830	0,74	0,54	51,78	386,24	1,78	218,24	520,03	166,25	8,40	1401,2	248,69	26,52	181,66
	Всего: 9964 : 12 = 830 ккал																			
	Всего: 304,593 : 12 = 25,383 грамм белка																			
	Всего: 332,532 : 12 = 27,711 грамм жира																			
	Всего: 1438,219 : 12 = 119,852 грамм углеводов																			

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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеообр. школ 2004г.
- 22 - Сборник рец.блюд и кул. изд. диет.питания для п.о.п. 2002г.
- 25 - Технико-технологическая карта №

Итого за День:															
6 День															
1	Плюшка новомосковская *														
2	Йогурт пищевой клубничный*	1 (25)	60	4,045	3,676	32,567	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,83	7,43
Итого за День:		(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
Итого за неделю:															
2 неделя															
1 День															
1	Каша молочная рисовая жидкая м/н 200/10														
2	Чай с сахаром 200/10 *	257 (12)	210	4,209	8,436	29,560	211	0,11	0,14	0,55	75,96	0,11	118,54	126,93	25,49
3	Батон " Вкусный"	(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
Итого за День:		(25)	40	2,069	0,229	18,302	84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за неделю:															
2 День															
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50
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
Итого за День:		(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
Итого за неделю:															
3 День															
1	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
2	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
Итого за День:				4,380	4,192	33,891	191	0,06	0,06	0,26	84,60	0,00	53,56	39,88	10,66
Итого за неделю:															
4 День															
1	Напиток кисло-молочный (йогурт, кефир, ряженка)	(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
2	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за День:				9,675	11,915	21,916	234	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00
Итого за неделю:															
5 День															
1	Булочка с творожной начинкой														
2	Кофейный напиток с молоком *	АКТ (25)	110	9,744	6,123	42,195	263	0,06	0,11	0,08	2,32	0,19	62,20	115,91	15,19
Итого за День:		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
Итого за неделю:															
6 День															
1	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45
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
3	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	15,40	12,60	3,08
Итого за День:				4,316	3,668	53,482	264	0,08	0,04	14,04	0,03	0,04	37,08	59,43	22,88
Итого за неделю:															
				45,224	44,015	241,855	1544	0,41	0,82	16,69	227,66	0,67	884,35	801,72	155,85

Всего: 3310 : 12 = 276 ккал
Всего: 94,882 : 12 = 7,907 грамм Белка
Всего: 96,596 : 12 = 8,050 грамм жира
Всего: 515,362 : 12 = 42,947 грамм углеводов

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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №