



Обед																				
1	Салат картофельный с огурами 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	23,69
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	18,60
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 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 "Витюшка"	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	Хлебушек 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
<b>Итого за обед:</b>			<b>1043</b>	<b>28,710</b>	<b>29,445</b>	<b>125,966</b>	<b>884</b>	<b>0,80</b>	<b>0,38</b>	<b>40,41</b>	<b>53,89</b>	<b>7,73</b>	<b>304,53</b>	<b>603,70</b>	<b>167,61</b>	<b>7,11</b>	<b>1301,3</b>	<b>374,09</b>	<b>46,93</b>	<b>348,66</b>
<b>Полдник</b>																				
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
<b>Итого за полдник:</b>			<b>455</b>	<b>18,121</b>	<b>16,691</b>	<b>73,610</b>	<b>517</b>	<b>0,23</b>	<b>0,51</b>	<b>19,27</b>	<b>43,05</b>	<b>0,26</b>	<b>304,05</b>	<b>342,35</b>	<b>117,90</b>	<b>2,10</b>	<b>998,31</b>	<b>11,18</b>	<b>12,31</b>	<b>24,29</b>
<b>3 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огуры 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 сливововый	(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
<b>Итого за обед:</b>			<b>1000</b>	<b>33,657</b>	<b>29,104</b>	<b>138,683</b>	<b>951</b>	<b>0,83</b>	<b>2,17</b>	<b>34,27</b>	<b>5280,6</b>	<b>0,21</b>	<b>287,11</b>	<b>818,41</b>	<b>276,70</b>	<b>16,07</b>	<b>1436,3</b>	<b>302,93</b>	<b>47,35</b>	<b>291,00</b>
<b>Полдник</b>																				
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

2	Напиток растворимый "Ликорий" 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,
3	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,	
	<b>Итого за полдник:</b>		490	18,298	18,604	53,244	454	0,11	0,29	17,45	29,22	0,67	623,26	415,31	59,51	4,30	625,19	22,81	12,27	35,
	<b>Итого за день:</b>			51,955	47,708	191,927	1405	0,94	2,47	51,72	5309,9	0,87	910,37	1233,72	336,21	20,37	2061,5	325,75	59,63	326,
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	20,0
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	21,3
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	0,7
4	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	0,0
5	Плов мясной 75/180 *	403 (12)	255	16,521	23,334	42,756	507	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,8
6	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	0,1
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	0,0
8	Корж Молочный с сахарной пудрой К.Ц. (Оля)	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	3,7
9	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	0,0
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	17,4
	<b>Итого за обед:</b>		945	30,281	35,145	124,598	997	1,06	0,42	117,17	27,89	0,13	223,80	595,87	164,15	8,48	1386,3	213,91	19,40	135,3
	<b>Полдник</b>																			
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	65,2
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,4
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	0,0
4	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,2
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,1
	<b>Итого за полдник:</b>		570	22,390	15,197	93,622	601	0,15	0,34	14,25	13,63	0,41	238,33	332,49	60,15	5,69	675,83	84,64	34,99	83,0
	<b>Итого за день:</b>			52,671	60,342	218,220	1588	1,21	0,76	131,42	41,51	0,53	462,13	928,37	224,30	14,16	2062,1	298,56	54,38	218,3
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	7,0
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	21,5
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	1,4
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	0,5
5	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	64,5
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	47,6

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
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
9	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	3,99	13,
<b>Итого за обед:</b>			1023	27,910	25,812	114,551	802	0,78	1,04	36,91	67,51	0,42	186,33	570,35	146,07	10,93	1907,6	183,48	31,13	156,
		<b>Полдник</b>																		
1	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	35,612	343	0,08	0,09	3,12	0,06	0,23	215,31	212,24	31,40	1,49	267,90	59,96	14,04	55,1
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	8,4
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	1,4
<b>Итого за полдник:</b>			540	17,283	17,268	84,988	564	0,18	0,23	21,42	24,66	0,23	287,13	309,40	116,48	3,39	952,40	65,72	14,92	66,3
<b>Итого за день:</b>				45,192	43,080	199,539	1367	0,96	1,27	58,33	92,18	0,65	473,46	879,75	262,55	14,32	2860,0	249,20	46,05	223,1

		<b>2 неделя</b>																		
		<b>1 день</b>																		
		<b>Обед</b>																		
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	21,0
2	Рассольник ленинградский с перловой крутой	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	26,0
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	0,7
4	Зелье 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	0,0
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
6	Соус томатный " Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,0
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	0,1
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	0,0
9	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	0,0
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	17,4
<b>Итого за обед:</b>			905	28,260	34,553	106,080	848	0,40	0,24	92,33	15,02	0,06	212,98	331,62	104,28	6,13	995,40	402,67	9,45	66,0
		<b>Полдник</b>																		
1	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	26,4
2	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
3	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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	9,8
<b>Итого за полдник:</b>			460	19,862	15,720	60,227	462	0,31	0,64	21,50	140,66	1,92	495,42	404,37	58,25	4,37	686,68	19,07	20,09	58,8
<b>Итого за день:</b>				48,123	50,273	166,308	1310	0,71	0,88	113,83	155,67	1,98	708,40	736,00	162,52	10,51	1682,0	421,73	29,54	124,91

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
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,
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,
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,
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,
6	Уляш 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	84,4
7	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	12,4
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолка"	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	2,9
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	0,0
10	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	0,0
<b>Итого за обед:</b>			<b>965</b>	<b>30,178</b>	<b>26,428</b>	<b>123,909</b>	<b>854</b>	<b>0,58</b>	<b>0,26</b>	<b>35,40</b>	<b>42,21</b>	<b>0,18</b>	<b>254,94</b>	<b>557,24</b>	<b>162,07</b>	<b>7,66</b>	<b>1364,9</b>	<b>404,36</b>	<b>23,49</b>	<b>187,1</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Горький шоколад	412 (25)	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,2
2	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,0
3	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	9,84
<b>Итого за полдник:</b>			<b>440</b>	<b>19,797</b>	<b>18,299</b>	<b>82,656</b>	<b>575</b>	<b>0,73</b>	<b>1,23</b>	<b>37,15</b>	<b>302,39</b>	<b>6,14</b>	<b>544,31</b>	<b>422,09</b>	<b>60,87</b>	<b>4,29</b>	<b>770,70</b>	<b>36,59</b>	<b>12,93</b>	<b>58,1</b>
<b>3 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
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	20,0
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	1,44
4	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,296	9,966	6,353	176	0,31	0,70	2,73	13,97	0,00	19,97	224,66	28,83	5,10	295,60	98,31	24,33	60,02
5	Каша гречневая рассыпчатая * 1/150	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	16,94
6	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	1,84
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	0,0
8	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	3,72
9	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	0,0
10	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>998</b>	<b>31,582</b>	<b>24,084</b>	<b>124,260</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,02</b>	<b>48,63</b>	<b>59,95</b>	<b>0,20</b>	<b>231,84</b>	<b>703,02</b>	<b>269,95</b>	<b>14,52</b>	<b>1430,6</b>	<b>225,56</b>	<b>34,18</b>	<b>124,51</b>
<b>Полдник</b>																				

1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	180	17,536	14,019	35,940	340	0,06	0,30	0,78	7,27	0,51	174,69	257,15	30,73	1,32	165,63	12,28	32,12	51
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	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0
3	Фрукты свежие (груша)	(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,
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,
5	Соус брусничный (для пудинга из творога)	(0)	40	0,038	0,032	6,869	28	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,77	1,07	0,41	0,04	6,29	0,00	0,00	0,
	<b>Итого за полдник:</b>		617	22,793	19,977	96,588	657	0,12	0,39	10,04	7,31	0,69	296,79	374,72	77,44	5,99	422,84	15,77	37,02	74,
	<b>Итого за День:</b>			54,375	44,061	220,849	1497	1,10	1,41	58,67	67,26	0,89	528,63	1077,74	347,39	20,51	1853,4	241,33	71,20	198,4
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
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	7,0
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	21,5
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	1,4
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	0,5
5	Жаркое по-домашнему из говядины 50/180	436 (21)	230	14,296	15,962	22,299	290	0,17	0,18	12,89	0,03	0,00	27,84	213,86	47,90	3,21	945,07	47,49	2,06	88,9
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	0,0
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	0,0
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	15,2
9	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	17,4
	<b>Итого за обед:</b>		953	28,361	31,817	112,785	851	0,47	0,41	31,28	40,16	0,39	195,98	530,35	141,16	8,22	1909,4	195,18	7,09	152,2
	<b>Полдник</b>																			
	Пшеница "Морская" с горбушей, сыром, томатом, луком	(25)	120	11,391	14,531	30,387	298	0,09	0,10	2,56	3,84	2,55	184,71	187,14	28,66	1,14	219,62	59,15	15,79	101,4
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	0,0
3	Фрукты свежие (яблоко)	(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	9,8
	<b>Итого за полдник:</b>		470	12,023	14,584	52,245	388	0,13	0,13	16,60	3,84	2,55	211,73	209,72	45,08	4,95	608,82	61,61	16,15	111,27
	<b>Итого за День:</b>			40,385	46,401	165,030	1239	0,60	0,54	47,88	44,00	2,95	407,71	740,07	186,25	13,18	2518,2	256,79	23,24	263,54
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(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	26,95
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 1/15	411 (21)	20	4,804	4,290	0,105	58	0,01	0,04	0,05	0,00	0,00	5,57	54,30	6,72	0,79	90,22	29,84	0,00	18,30
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	Гуляш из куриной грудки 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)	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
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
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
9	Розочка "МАКОВАУ"	(25)	50	3,835	4,650	27,517	167	0,03	0,04	0,02	0,03	0,15	75,10	73,82	22,70	0,91	44,59	2,03	3,97	9
	<b>Итого за обед:</b>		<b>981</b>	<b>33,885</b>	<b>28,458</b>	<b>144,511</b>	<b>970</b>	<b>0,65</b>	<b>0,31</b>	<b>58,17</b>	<b>22,39</b>	<b>0,26</b>	<b>236,45</b>	<b>571,77</b>	<b>176,38</b>	<b>7,85</b>	<b>1552,6</b>	<b>307,69</b>	<b>32,80</b>	<b>213,</b>
	<b>Полдник</b>																			
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	0,1
2	Ватрушка с творогом	741 (21)	75	7,667	4,214	28,411	182	0,04	0,08	0,07	0,04	0,13	50,57	91,19	11,74	0,65	72,68	24,02	10,91	18,:
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	1,4
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>455</b>	<b>18,398</b>	<b>10,230</b>	<b>73,648</b>	<b>460</b>	<b>0,21</b>	<b>0,47</b>	<b>19,27</b>	<b>40,04</b>	<b>0,13</b>	<b>308,97</b>	<b>333,59</b>	<b>117,34</b>	<b>1,93</b>	<b>979,08</b>	<b>25,82</b>	<b>10,91</b>	<b>20,1</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,283</b>	<b>38,688</b>	<b>218,160</b>	<b>1430</b>	<b>0,86</b>	<b>0,79</b>	<b>77,44</b>	<b>62,43</b>	<b>0,39</b>	<b>545,42</b>	<b>905,35</b>	<b>293,73</b>	<b>9,77</b>	<b>2531,6</b>	<b>333,51</b>	<b>43,71</b>	<b>233,4</b>

Всего: 14082 : 10 = 1408 ккал

Всего: 487,925 : 10 = 48,792 грамм белка

Всего: 465,754 : 10 = 46,575 грамм жира

Всего: 1984,654 : 10 = 198,465 грамм углеводов

Экономист по ценам:

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