





6	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,4
7	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/л	(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
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
9	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,285	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	3,6
10	Печенье " Атланта"	(0)	25	1,614	7,050	21,271	155	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>851</b>	<b>26,684</b>	<b>30,987</b>	<b>138,973</b>	<b>942</b>	<b>0,82</b>	<b>0,31</b>	<b>91,20</b>	<b>71,19</b>	<b>9,75</b>	<b>225,60</b>	<b>504,05</b>	<b>153,05</b>	<b>5,51</b>	<b>1000,6</b>	<b>302,07</b>	<b>50,7</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>26,684</b>	<b>30,987</b>	<b>138,973</b>	<b>942</b>	<b>0,82</b>	<b>0,31</b>	<b>91,20</b>	<b>71,19</b>	<b>9,75</b>	<b>225,60</b>	<b>504,05</b>	<b>153,05</b>	<b>5,51</b>	<b>1000,6</b>	<b>302,07</b>	<b>50,7</b>
<b>3 день</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Икра свекольная	78 (21)	100	1,521	6,703	10,022	106	0,03	0,03	5,74	0,00	0,00	36,86	45,03	21,75	1,31	286,90	65,62	2,7
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	0,3
3	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	20,9
4	Каша гречневая распычатая *	508 (21)	180	8,363	6,048	41,309	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,1
5	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
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
7	Рулет с маком	(25)	50	3,459	4,876	25,180	158	0,02	0,02	0,01	6,86	0,08	104,22	78,54	29,57	0,96	33,33	11,56	2,14
<b>Итого за обед:</b>			<b>970</b>	<b>30,327</b>	<b>30,318</b>	<b>121,160</b>	<b>879</b>	<b>0,80</b>	<b>0,87</b>	<b>20,99</b>	<b>45,97</b>	<b>0,21</b>	<b>264,94</b>	<b>680,66</b>	<b>273,38</b>	<b>14,53</b>	<b>1284,5</b>	<b>245,71</b>	<b>30,28</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>30,327</b>	<b>30,318</b>	<b>121,160</b>	<b>879</b>	<b>0,80</b>	<b>0,87</b>	<b>20,99</b>	<b>45,97</b>	<b>0,21</b>	<b>264,94</b>	<b>680,66</b>	<b>273,38</b>	<b>14,53</b>	<b>1284,5</b>	<b>245,71</b>	<b>30,28</b>
<b>4 день</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,325	9,678	75	0,06	0,05	8,56	12,02	0,06	25,49	47,21	19,17	0,73	325,26	55,47	0,27
3	Говядина отварная 1/15	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
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
5	Плов из свинины 50/200	403 (12)	250	12,681	27,917	46,382	488	0,49	0,12	1,78	0,03	0,00	29,79	212,87	54,60	2,08	314,87	143,73	11,24
6	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	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
7	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
8	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
9	Печенье	(0)	25	1,225	5,899	17,925	130	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>901</b>	<b>23,210</b>	<b>45,649</b>	<b>123,085</b>	<b>996</b>	<b>0,81</b>	<b>0,27</b>	<b>46,95</b>	<b>42,08</b>	<b>0,06</b>	<b>198,31</b>	<b>451,60</b>	<b>129,96</b>	<b>5,70</b>	<b>1145,3</b>	<b>231,45</b>	<b>16,79</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>23,210</b>	<b>45,649</b>	<b>123,085</b>	<b>996</b>	<b>0,81</b>	<b>0,27</b>	<b>46,95</b>	<b>42,08</b>	<b>0,06</b>	<b>198,31</b>	<b>451,60</b>	<b>129,96</b>	<b>5,70</b>	<b>1145,3</b>	<b>231,45</b>	<b>16,79</b>



5 День																
Обед																
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975										
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
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	0,00	3,87	2,65	0,39
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	
5	Печень тушенная в соусе 50/50	408 (12)	100	11,157	8,375	9,081	156	0,17	1,26	10,69	3502,3	0,01	28,99	215,01	16,85	
6	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,525	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	
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	
8	Булочка "Ромашка"	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	
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	
Итого за обед:			931	23,427	24,488	127,677	825	0,60	1,56	117,18	3532,5	0,34	184,94	528,71	124,03	
Итого за день:				23,427	24,488	127,677	825	0,60	1,56	117,18	3532,5	0,34	184,94	528,71	124,03	
6 День																
Обед																
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,015	8,338	7,834	110	0,04	0,04	2,88	0,02	0,00	22,78	40,66	24,47	
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	250	1,703	2,113	15,168	87	0,09	0,05	6,60	7,22	0,03	17,62	55,97	22,00	
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	
4	Горбуша припущенная *	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,18	0,16	0,61	22,12	13,66	33,00	216,36	33,01	
5	Капуста свежая тушенная	534 (21)	180	3,450	5,083	15,898	123	0,06	0,08	38,29	15,18	0,07	98,59	68,03	33,34	
6	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	
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	
8	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	
9	Печенье	(0)	25	1,225	5,899	17,925	130	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед:			918	30,362	28,490	100,660	781	0,58	0,38	51,55	74,53	13,77	286,08	510,91	153,75	
Итого за день:				30,362	28,490	100,660	781	0,58	0,38	51,55	74,53	13,77	286,08	510,91	153,75	
Итого за неделю:				159,838	190,586	719,828	5234	4,19	3,69	356,09	3778,3	24,24	1351,5	3154,12	974,01	
1 день																
Обед																
1	Помидоры соленые порциями	Т/24 (12)	60	0,558	0,056	2,008	11	0,01	0,01	9,00	0,00	0,00	6,00	21,00	9,00	
2	Суп картофельный с пшеном	138 (21)	250	1,883	2,209	14,846	87	0,09	0,05	6,84	7,22	0,03	18,60	59,73	23,54	
Итого за день:				2,441	2,265	16,854	98	0,10	0,06	15,84	17,24	0,03	24,60	80,73	32,54	



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
4	Котлета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,06	0,16	0,51	5,95	0,44	46,48	180,06	24,78	2,68	225,18	148,49	7
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,865	4,688	40,301	227	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0
6	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0
7	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
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
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
<b>Итого за обед:</b>			<b>911</b>	<b>25,427</b>	<b>24,208</b>	<b>123,823</b>	<b>815</b>	<b>0,64</b>	<b>0,33</b>	<b>39,48</b>	<b>28,29</b>	<b>0,54</b>	<b>248,74</b>	<b>547,17</b>	<b>164,85</b>	<b>8,12</b>	<b>1137,7</b>	<b>327,52</b>	<b>11,1</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>25,427</b>	<b>24,208</b>	<b>123,823</b>	<b>815</b>	<b>0,64</b>	<b>0,33</b>	<b>39,48</b>	<b>28,29</b>	<b>0,54</b>	<b>248,74</b>	<b>547,17</b>	<b>164,85</b>	<b>8,12</b>	<b>1137,7</b>	<b>327,52</b>	<b>11,1</b>
<b>2 День</b>																			
<b>Обед</b>																			
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным *	акт (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	3,3
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,325	9,678	75	0,06	0,05	8,56	12,02	0,06	25,49	47,21	19,17	0,73	325,26	55,47	0,2
3	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	0,0
4	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,0
5	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	0,1
6	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	0,0
7	Ватрушка с творогом с сахарной пудрой 1/50/2	741 (21)	50	5,111	2,810	20,677	128	0,03	0,06	0,04	0,03	0,09	33,76	60,79	30,06	35,05	48,46	16,01	7,2
<b>Итого за обед:</b>			<b>832,5</b>	<b>22,572</b>	<b>29,212</b>	<b>93,549</b>	<b>808</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>22,40</b>	<b>22,04</b>	<b>0,17</b>	<b>125,73</b>	<b>197,02</b>	<b>83,83</b>	<b>37,48</b>	<b>610,80</b>	<b>244,05</b>	<b>10,9</b>
<b>3 День</b>				<b>22,572</b>	<b>29,212</b>	<b>93,549</b>	<b>808</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>22,40</b>	<b>22,04</b>	<b>0,17</b>	<b>125,73</b>	<b>197,02</b>	<b>83,83</b>	<b>37,48</b>	<b>610,80</b>	<b>244,05</b>	<b>10,9</b>
<b>Обед</b>																			
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	120	1,826	11,927	8,276	148	0,06	0,06	6,43	0,01	0,11	29,56	55,77	19,77	0,87	265,56	100,47	5,10
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	0,3
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
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
5	Сердце из говядины в соусе50/50	406 (12)	100	11,081	7,123	5,037	129	0,23	0,51	2,47	10,02	0,80	14,72	162,76	21,91	3,72	233,17	70,21	17,43
6	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
7	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
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
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
<b>Итого за обед:</b>			<b>963</b>	<b>26,872</b>	<b>30,435</b>	<b>107,097</b>	<b>810</b>	<b>0,87</b>	<b>0,82</b>	<b>24,21</b>	<b>43,16</b>	<b>0,23</b>	<b>231,57</b>	<b>655,32</b>	<b>259,71</b>	<b>13,36</b>	<b>1284,3</b>	<b>294,83</b>	<b>30,71</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>26,872</b>	<b>30,435</b>	<b>107,097</b>	<b>810</b>	<b>0,87</b>	<b>0,82</b>	<b>24,21</b>	<b>43,16</b>	<b>0,23</b>	<b>231,57</b>	<b>655,32</b>	<b>259,71</b>	<b>13,36</b>	<b>1284,3</b>	<b>294,83</b>	<b>30,71</b>
<b>Итого за День:</b>				<b>26,872</b>	<b>30,435</b>	<b>107,097</b>	<b>810</b>	<b>0,87</b>	<b>0,82</b>	<b>24,21</b>	<b>43,16</b>	<b>0,23</b>	<b>231,57</b>	<b>655,32</b>	<b>259,71</b>	<b>13,36</b>	<b>1284,3</b>	<b>294,83</b>	<b>30,71</b>



<b>4 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Яйцо вареное		337 (21)	25	2,522	2,378	0,152		32	0,01	0,09	0,06	0,05	0,55	12,10	41,76	2,61	0,54	29,05	4,33	6,6
2	Оррцы солёные порциями		Т/24 (12)	40	0,270	0,038	0,650		4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,0
3	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	0,4
4	Котлеты домашние		476 (13)	100	10,257	17,680	2,732		211	0,13	0,09	0,10	0,00	0,03	13,24	130,68	19,22	1,86	189,34	55,29	1,8
5	Картофель отварной		470 (12)	180	2,900	4,374	25,525		153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,4
6	Соус "Солнечный"		(25)	30	0,209	0,830	1,394		14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,1
7	Напиток из курала		(25)	200	0,367	0,051	16,412		68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	26,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,0
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	0,0
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	3,6
<b>Итого за обед:</b>				915	21,669	29,250	93,481		724	0,63	0,42	25,02	30,46	0,72	218,17	511,61	146,91	7,95	1810,4	148,40	12,9
<b>Итого за День:</b>					21,669	29,250	93,481		724	0,63	0,42	25,02	30,46	0,72	218,17	511,61	146,91	7,95	1810,4	148,40	12,9
<b>5 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Винегрет овощной с капустой квашеной		71 (21)	120	1,499	11,445	8,115		141	0,05	0,04	15,58	0,00	0,00	40,41	48,38	21,13	0,90	321,41	77,33	3,9
2	Сул с картофелем и свежими томатами		(25)	250	1,176	3,217	9,249		71	0,06	0,05	5,89	12,02	0,06	15,86	40,85	17,28	0,67	311,87	46,59	0,26
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
4	Гуляш из куринной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75		(0)	125	13,195	5,629	12,746		154	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85
5	Рис припущенный с овощами		466 (12)	180	3,713	6,063	41,652		236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,06	31,19	0,76	78,38	126,67	9,08
6	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
7	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
8	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
9	Вафли /весовые /		(12)	30	0,710	6,768	12,218		113	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>				968	23,098	33,635	119,762		874	0,57	0,18	37,46	37,60	0,17	195,21	420,45	127,20	5,77	1231,1	262,01	31,89
<b>Итого за День:</b>					23,098	33,635	119,762		874	0,57	0,18	37,46	37,60	0,17	195,21	420,45	127,20	5,77	1231,1	262,01	31,89
<b>6 День</b>																					
<b>Обед</b>																					
1	Маринад овощной с томатом		570 (12)	100	1,015	8,338	7,834		110	0,04	0,04	2,88	0,02	0,00	22,78	40,66	24,47	0,63	165,08	39,46	2,82
2	Сул картофеля с вермишелью		140 (21)	250	2,380	2,221	18,547		104	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26
3	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом		(25)	100	15,588	12,536	4,702		194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32
4	Пюре картофельное		(25)	180	3,107	4,846	22,951		148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90



5	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,1
6	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	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,0
7	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,6
8	Булочка молочная с кунжутом	779 (25)	50	4,054	1,776	34,291	169	0,05	0,05	0,12	0,18	0,11	61,84	63,43	17,82	0,74	81,03	20,38	2,2	3,6
	Итого за обед:		940	28,942	30,237	125,051	888	0,64	0,45	26,52	51,84	9,28	357,66	596,00	170,69	6,26	1847,7	300,49	44,3	
	Итого за День:			28,942	30,237	125,051	888	0,64	0,45	26,52	51,84	9,28	357,66	596,00	170,69	6,26	1847,7	300,49	44,3	
	Итого за неделю:			148,580	185,976	662,762	4919	3,56	2,36	175,09	213,40	11,12	1377,0	2927,56	953,19	78,93	7922,2	1577,3	142,6	
	Среднее значение за период:			25,70	31,38	115,22	846	0,65	0,50	44,27	332,65	2,95	227,38	506,81	160,60	10,86	1338,1	257,86	28,4	
	Всего: 10153 : 12 = 846 ккал																			
	Всего: 308,418 : 12 = 25,702 грамм белка																			
	Всего: 376,562 : 12 = 31,380 грамм жира																			
	Всего: 1382,591 : 12 = 115,216 грамм углеводов																			
	Всего: 7,74 : 12 = 0,65 мг витамина В1																			
	Всего: 6,05 : 12 = 0,50 мг витамина В2																			
	Всего: 531,18 : 12 = 44,27 мг витамина С																			
	Всего: 3991,79 : 12 = 332,65 витамина А (рет.экв.)																			
	Всего: 35,36 : 12 = 2,95 мкг витамина D																			
	Всего: 2728,57 : 12 = 227,38 мг кальция																			
	Всего: 6081,68 : 12 = 506,81 мг фосфора																			
	Всего: 1927,20 : 12 = 160,60 мг магния																			
	Всего: 130,27 : 12 = 10,86 мг железа																			
	Всего: 16033,50 : 12 = 1336,12 мг калия																			
	Всего: 3094,29 : 12 = 257,86 мкг йода * в том числе кол-во йода переходящее в воду при кулинарной обработке (варка)																			
	Всего: 341,13 : 12 = 28,43 мкг селена																			
	Всего: 2521,18 : 12 = 210,10 мкг фтора																			

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

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №