





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	0
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
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
10	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за обед:</b>			768	23,477	28,214	118,367	821	0,82	0,32	101,91	67,08	8,78	212,23	473,89	143,54	4,86	979,52	314,94	52,58	400
<b>Итого за день:</b>				23,477	28,214	118,367	821	0,82	0,32	101,91	67,08	8,78	212,23	473,89	143,54	4,86	979,52	314,94	52,58	400
<b>3 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Икра свекольная	78 (21)	80	1,217	5,362	8,018	85	0,03	0,03	11,47	0,00	0,00	32,90	41,27	19,96	1,20	276,51	53,20	2,49	19
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,251	54	0,05	0,04	24,49	16,02	0,04	29,03	37,63	16,73	0,62	296,46	18,81	0,28	18
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	11,60	0,89	0,04	1
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	Гуляш из куринной грудки с черносливом	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,07	0,02	3,66	0,03	0,00	29,47	130,53	29,32	1,48	403,35	64,92	17,60	95
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,425	211	0,30	0,14	0,00	21,00	0,06	20,64	209,21	138,93	4,70	264,84	61,35	3,93	16
7	Напиток из яблоч и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	14,503	59	0,01	0,00	3,15	0,00	0,00	4,23	2,77	3,02	0,40	47,47	0,23	0,04	2
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
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
<b>Итого за обед:</b>			803	24,558	21,783	98,623	689	0,66	0,30	45,81	47,05	0,10	219,36	544,01	244,57	10,08	1447,9	206,07	28,08	153,3
<b>Итого за день:</b>				24,558	21,783	98,623	689	0,66	0,30	45,81	47,05	0,10	219,36	544,01	244,57	10,08	1447,9	206,07	28,08	153,3
<b>4 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	64 (13)	60	0,962	2,322	4,527	43	0,02	0,01	13,34	0,00	0,00	22,62	22,32	9,41	0,36	136,92	1,39	0,75	5,4
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	200	1,196	3,037	6,972	60	0,07	0,05	35,00	0,02	0,00	21,92	38,30	16,33	0,71	309,29	50,85	1,26	19,2
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	11,60	0,89	0,04	1,6
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	0,1
5	Плов из свинины	403 (12)	200	11,750	31,249	35,312	469	0,62	0,14	4,95	0,04	0,00	26,58	219,53	54,14	2,19	370,16	85,21	11,43	63,7
6	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	18,20	0,03	0,00	7,84	5,81	2,86	0,10	43,34	0,39	0,10	3,2
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	0
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
9	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0
<b>Итого за обед:</b>			761	17,650	38,930	100,485	823	0,92	0,27	72,54	10,69	0,00	182,10	417,49	120,95	5,47	1012,3	145,35	17,21	93,5



<b>Итого за обед:</b>			761	17,650	38,930	100,485	823	0,92	0,27	72,54	10,69	0,00	182,10	417,49	120,95	6,47	1012,3 <sub>6</sub>	145,35	17,21	93
<b>Итого за день:</b>				17,650	38,930	100,485	823	0,92	0,27	72,54	10,69	0,00	182,10	417,49	120,95	6,47	1012,3 <sub>6</sub>	145,35	17,21	93
<b>5 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,934	64	0,04	0,04	16,02	16,02	0,04	28,97	40,43	18,91	0,90	285,33	19,93	0,42	19
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
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,18	0,11	30,00	21,00	0,06	19,94	89,33	34,72	1,39	853,46	46,92	0,46	45
5	Печень тушенная в соусе	408 (12)	100	11,157	8,375	9,081	156	0,24	1,58	26,73	5837,2 <sub>6</sub>	0,01	32,95	247,13	19,37	5,28	279,28	125,16	29,78	170
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,36	3,40	3,40	0,64	10,00	0,20	0,00	0
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	0
8	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,06	0,06	0,23	0,22	1,02	31,62	64,20	9,58	0,72	85,19	15,84	7,44	17
<b>Итого за обед:</b>			763	20,634	24,194	100,666	703	0,62	1,88	276,97	5874,5 <sub>0</sub>	1,14	161,12	500,08	105,28	9,84	1608,5 <sub>0</sub>	208,11	38,19	253
<b>Итого за день:</b>				20,634	24,194	100,666	703	0,62	1,88	276,97	5874,5 <sub>0</sub>	1,14	161,12	500,08	105,28	9,84	1608,5 <sub>0</sub>	208,11	38,19	253

<b>2 неделя</b>																				
<b>1 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат из соленых огурцов	37 (13)	70	0,508	3,360	1,745	39	0,02	0,01	3,88	0,00	0,00	16,30	19,77	9,41	0,42	98,32	1,00	1,11	5
2	Суп картофельный с пшеном	138 (21)	200	1,507	1,767	11,877	69	0,10	0,05	13,27	9,62	0,03	16,91	54,93	21,64	0,81	380,79	51,13	0,35	25,5
3	Коглета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,09	0,20	1,28	9,91	0,44	52,82	206,96	28,48	3,09	271,30	168,74	8,17	59,3
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,907	33,584	189	0,09	0,03	0,00	21,00	0,06	23,34	95,15	27,55	0,90	118,73	100,90	0,05	11,4
5	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	3,72	0,00	0,00	3,51	6,34	4,26	0,20	73,19	11,97	0,30	0
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)	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
8	Хлеб/шук 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>			810	22,995	26,246	103,843	744	0,61	0,35	44,15	40,53	0,53	234,47	512,85	150,94	7,64	1080,0 <sub>3</sub>	340,35	13,58	102,4
<b>Итого за день:</b>				22,995	26,246	103,843	744	0,61	0,35	44,15	40,53	0,53	234,47	512,85	150,94	7,64	1080,0 <sub>3</sub>	340,35	13,58	102,4
<b>2 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным	(25)	60	0,490	5,688	3,347	67	0,02	0,02	3,60	0,00	0,00	16,39	22,17	10,69	0,44	96,53	26,64	1,97	15,3



2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,719	56	0,07	0,05	17,06	13,62	0,04	22,92	42,96	17,53	0,56	312,79	50,43	0,24	20,00
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	0,00
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	11,60	0,89	0,04	1,00
5	Пельмени "Сытные" отварные	661 (12)	150	12,024	13,491	27,354	279	0,23	0,13	0,62	0,07	0,14	37,16	161,74	23,45	2,17	254,53	200,88	4,63	40,00
6	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,00
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	4,68	3,96	3,72	0,19	42,00	0,11	0,12	1,00
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	Ватрушка с творогом	741 (21)	50	5,111	2,810	18,940	121	0,04	0,07	0,11	0,05	0,09	38,31	69,87	34,55	40,29	58,38	18,19	8,27	13,80
<b>Итого за обед:</b>			736	21,282	29,370	90,970	713	0,54	0,32	46,43	43,73	0,33	179,69	405,23	120,34	45,30	894,48	297,15	15,35	94,40
<b>Итого за день:</b>				21,282	29,370	90,970	713	0,54	0,32	46,43	43,73	0,33	179,69	405,23	120,34	45,30	894,48	297,15	15,35	94,40
<b>3 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	80	1,218	11,708	5,517	132	0,05	0,05	7,90	0,01	0,07	17,71	40,49	14,38	0,61	204,97	36,49	4,74	23,40
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,251	54	0,05	0,04	24,49	16,02	0,04	29,03	37,63	16,73	0,62	296,46	18,81	0,28	18,10
3	Сердце из говядины в соусе	406 (12)	100	11,039	7,394	5,031	131	0,31	0,64	6,17	16,63	0,00	16,59	186,37	25,10	4,25	280,06	78,65	19,83	49,20
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,14	0,00	21,00	0,06	23,39	209,66	139,01	4,72	264,76	90,92	3,93	16,00
5	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	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	0,00
<b>Итого за обед:</b>			800	22,662	27,273	82,001	664	0,89	0,90	38,66	53,66	0,17	139,98	678,40	228,43	12,55	1160,20	224,87	28,78	106,80
<b>Итого за день:</b>				22,662	27,273	82,001	664	0,89	0,90	38,66	53,66	0,17	139,98	678,40	228,43	12,55	1160,20	224,87	28,78	106,80
<b>4 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы соленые порционными	Т/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,934	64	0,04	0,04	16,02	16,02	0,04	28,97	40,43	18,91	0,90	285,33	19,93	0,42	19,60
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	7,68	46,24	5,61	0,69	78,38	60,84	0,00	14,90
4	Котлеты домашние	476 (13)	90	9,231	15,912	2,459	190	0,17	0,10	0,23	0,00	0,02	13,54	135,18	19,88	1,92	205,31	56,54	1,67	34,70
5	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,18	0,11	30,00	21,00	0,06	19,94	89,33	34,72	1,39	853,46	46,92	0,46	45,10
6	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,01	0,01	0,36	5,45	0,02	3,70	5,66	2,70	0,09	15,40	12,17	0,12	3,80
7	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,77	0,00	0,00	18,01	29,57	14,17	0,49	219,45	0,00	0,00	0,00
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)	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
<b>Итого за обед:</b>			765	19,711	26,689	75,215	620	0,61	0,37	48,38	42,48	0,14	184,04	464,91	132,39	7,22	1823,20	203,00	6,27	118,10



<b>Итого за День:</b>																				
<b>5 День</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Винегрет овощной с капустой квашеной	71 (21)	80	0,999	7,630	5,410	94	0,04	0,03	13,36	0,00	0,00	27,94	34,76	15,33	0,65	239,09	51,80	2,62	21,4
2	Суп с картошкой и свежими помидорами	(25)	200	0,941	2,574	7,399	57	0,07	0,05	11,79	16,02	0,04	14,42	37,56	15,89	0,61	300,60	42,35	0,24	20,9
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	0,11
4	Улитки из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	(0)	125	13,195	5,629	12,746	154	0,10	0,02	7,13	20,04	0,06	21,66	134,75	21,44	1,85	405,83	5,29	16,87	96,0
5	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,22	0,03	1,13	18,00	0,05	20,33	90,09	29,88	0,72	78,69	119,95	8,59	32,4
6	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	3,75	0,00	0,00	9,61	7,50	6,50	0,39	84,00	0,50	0,00	0,7
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	0,0
8	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,693	183	0,04	0,03	0,15	4,72	0,07	20,42	38,62	6,88	0,54	53,35	22,76	4,08	10,6
<b>Итого за обед:</b>			836	22,298	27,344	112,921	787	0,55	0,18	38,31	58,79	0,22	140,60	392,22	111,02	5,53	1201,9	242,68	32,43	182,4
<b>Итого за День:</b>				22,298	27,344	112,921	787	0,55	0,18	38,31	58,79	0,22	140,60	392,22	111,02	5,53	1201,9	242,68	32,43	182,4

зело: 8040 : 10 = 804 ккал

зело: 267,179 : 10 = 26,718 грамм белка

зело: 274,344 : 10 = 27,434 грамм жира

зело: 1126,491 : 10 = 112,649 грамм углеводов

зело: 6,78 : 10 = 0,68 мг витамина В1

зело: 5,19 : 10 = 0,52 мг витамина В2

зело: 782,86 : 10 = 78,29 мг витамина С

зело: 6254,57 : 10 = 625,46 мг витамина А

зело: 11,50 : 10 = 1,15 мг витамина D

зело: 1827,33 : 10 = 182,73 мг кальция

зело: 4711,87 : 10 = 471,19 мг фосфора

зело: 1481,93 : 10 = 148,19 мг магния

зело: 116,41 : 10 = 11,64 мг железа

зело: 12573,55 : 10 = 1257,35 мг калия

зело: 0,30 : 10 = 0,03 мг йода

зело: 0,243 : 10 = 0,0243 мг селена

зело: 1,630 : 10 = 0,163 мг 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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №