





4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
6	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>765</b>	<b>22,876</b>	<b>14,923</b>	<b>107,234</b>	<b>655</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>13,39</b>	<b>29,04</b>	<b>0,24</b>	<b>198,09</b>	<b>449,12</b>	<b>94,70</b>	<b>5,16</b>	<b>884,31</b>	<b>141,33</b>	<b>41,25</b>	<b>111,96</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,876</b>	<b>14,923</b>	<b>107,234</b>	<b>655</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>13,39</b>	<b>29,04</b>	<b>0,24</b>	<b>198,09</b>	<b>449,12</b>	<b>94,70</b>	<b>5,16</b>	<b>884,31</b>	<b>141,33</b>	<b>41,25</b>	<b>111,96</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
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	Плов 50/150	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
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	1,58
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	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Ватрушка с повидлом	741 (21)	50	2,438	1,375	28,410	136	0,02	0,01	0,05	0,02	0,05	9,46	25,76	5,23	0,57	29,90	14,36	2,28	6,65
	<b>Итого за обед:</b>		<b>717</b>	<b>16,813</b>	<b>29,379</b>	<b>95,731</b>	<b>715</b>	<b>0,60</b>	<b>0,19</b>	<b>22,14</b>	<b>12,66</b>	<b>0,10</b>	<b>99,90</b>	<b>316,89</b>	<b>92,41</b>	<b>4,36</b>	<b>736,13</b>	<b>108,01</b>	<b>12,89</b>	<b>84,75</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>16,813</b>	<b>29,379</b>	<b>95,731</b>	<b>715</b>	<b>0,60</b>	<b>0,19</b>	<b>22,14</b>	<b>12,66</b>	<b>0,10</b>	<b>99,90</b>	<b>316,89</b>	<b>92,41</b>	<b>4,36</b>	<b>736,13</b>	<b>108,01</b>	<b>12,89</b>	<b>84,75</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	1,111	5,837	7,219	86	0,04	0,04	3,91	0,01	0,00	17,79	34,68	21,70	0,65	191,81	27,81	1,98	26,85
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	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
5	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	0,18
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	0,00	0,00
7	Крендель " Школьный"	(25)	60	3,925	6,854	33,543	212	0,03	0,03	0,01	0,04	0,11	10,66	41,61	6,54	0,59	50,51	8,92	5,42	13,76
	<b>Итого за обед:</b>		<b>855</b>	<b>22,365</b>	<b>25,383</b>	<b>109,870</b>	<b>757</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>104,83</b>	<b>41,07</b>	<b>7,07</b>	<b>148,61</b>	<b>404,40</b>	<b>123,08</b>	<b>5,64</b>	<b>1660,74</b>	<b>232,46</b>	<b>35,24</b>	<b>332,32</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,365</b>	<b>25,383</b>	<b>109,870</b>	<b>757</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>104,83</b>	<b>41,07</b>	<b>7,07</b>	<b>148,61</b>	<b>404,40</b>	<b>123,08</b>	<b>5,64</b>	<b>1660,74</b>	<b>232,46</b>	<b>35,24</b>	<b>332,32</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	70	0,751	6,626	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51	14,72
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим ,томатами,	140 (21)	200	1,870	1,743	14,276	80	0,07	0,05	8,95	5,77	0,03	17,63	53,26	20,81	0,77	329,07	44,94	0,22	23,54



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	0,03	0,17
4	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
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,16
6	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>781</b>	<b>24,073</b>	<b>20,799</b>	<b>98,585</b>	<b>678</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>21,14</b>	<b>18,39</b>	<b>0,09</b>	<b>153,50</b>	<b>477,54</b>	<b>214,06</b>	<b>8,85</b>	<b>1176,45</b>	<b>270,39</b>	<b>21,80</b>	<b>140,59</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,073</b>	<b>20,799</b>	<b>98,585</b>	<b>678</b>	<b>0,53</b>	<b>0,23</b>	<b>21,14</b>	<b>18,39</b>	<b>0,09</b>	<b>153,50</b>	<b>477,54</b>	<b>214,06</b>	<b>8,85</b>	<b>1176,45</b>	<b>270,39</b>	<b>21,80</b>	<b>140,59</b>

<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
2	Котлеты домашние	476 (13)	90	9,231	15,912	2,459	190	0,12	0,08	0,09	0,00	0,02	11,91	117,61	17,29	1,67	170,41	49,76	1,47	30,55
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
4	Огурцы свежие порциями	(12)	15	0,089	0,014	0,272	2	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	2,55	4,50	2,10	0,07	29,40	0,30	0,00	1,05
5	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
	<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>20,543</b>	<b>31,704</b>	<b>101,065</b>	<b>772</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>10,01</b>	<b>22,35</b>	<b>1,15</b>	<b>105,18</b>	<b>352,01</b>	<b>84,81</b>	<b>4,68</b>	<b>759,07</b>	<b>197,79</b>	<b>9,65</b>	<b>79,58</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,543</b>	<b>31,704</b>	<b>101,065</b>	<b>772</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>10,01</b>	<b>22,35</b>	<b>1,15</b>	<b>105,18</b>	<b>352,01</b>	<b>84,81</b>	<b>4,68</b>	<b>759,07</b>	<b>197,79</b>	<b>9,65</b>	<b>79,58</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
2	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
3	Мясос гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,845	24,191	34,213	422	0,54	0,22	1,65	0,02	0,00	31,74	309,23	139,85	5,34	493,62	75,79	5,20	50,15
4	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
5	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
6	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	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>698</b>	<b>24,168</b>	<b>33,259</b>	<b>98,173</b>	<b>789</b>	<b>0,87</b>	<b>0,31</b>	<b>9,92</b>	<b>9,64</b>	<b>0,04</b>	<b>117,92</b>	<b>476,64</b>	<b>200,97</b>	<b>8,65</b>	<b>986,52</b>	<b>93,29</b>	<b>7,31</b>	<b>73,09</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,168</b>	<b>33,259</b>	<b>98,173</b>	<b>789</b>	<b>0,87</b>	<b>0,31</b>	<b>9,92</b>	<b>9,64</b>	<b>0,04</b>	<b>117,92</b>	<b>476,64</b>	<b>200,97</b>	<b>8,65</b>	<b>986,52</b>	<b>93,29</b>	<b>7,31</b>	<b>73,09</b>
<b>3 день</b>																				
<b>Обед</b>																				



1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	60	1,958	2,194	2,043	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	2,24	1,04	0,30	0,02	2,17	7,39	0,67	1,25
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	200	1,348	2,235	12,137	74	0,07	0,04	5,31	0,01	0,00	13,70	44,31	17,68	0,64	311,85	45,30	1,35	24,70
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	Котлета рубленая из птицы	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
5	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
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	1,58
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	Булочка Российская	775 (21)	50	2,870	3,654	27,363	154	0,03	0,02	0,03	0,06	0,31	13,59	32,61	5,21	0,42	41,58	12,32	3,36	8,79
	<b>Итого за обед:</b>		813	21,386	22,564	94,258	666	0,41	0,20	30,04	16,07	0,41	152,25	364,91	104,49	5,11	1109,35	107,67	20,95	138,86
	<b>Итого за день:</b>			21,386	22,564	94,258	666	0,41	0,20	30,04	16,07	0,41	152,25	364,91	104,49	5,11	1109,35	107,67	20,95	138,86
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	20	0,186	0,038	0,727	4	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,40	0,08	4,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Плов 60/150	403 (12)	210	13,431	27,246	35,312	440	0,50	0,13	1,98	0,02	0,00	24,30	212,11	50,19	2,12	342,24	75,33	10,06	59,48
4	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
5	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>		690	17,028	30,305	86,044	685	0,72	0,21	18,67	9,64	0,04	107,71	352,89	101,93	4,69	787,04	93,61	10,59	83,63
	<b>Итого за день:</b>			17,028	30,305	86,044	685	0,72	0,21	18,67	9,64	0,04	107,71	352,89	101,93	4,69	787,04	93,61	10,59	83,63
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,932	69	0,06	0,04	7,90	9,61	0,04	30,99	57,52	18,33	0,83	291,36	44,77	1,60	17,11
3	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	19,263	13,072	266	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,55
4	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
5	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
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>		805	17,805	32,180	86,325	706	0,43	0,27	22,58	39,78	0,13	191,32	403,69	113,78	7,09	1413,76	306,09	9,28	118,21
	<b>Итого за день:</b>			17,805	32,180	86,325	706	0,43	0,27	22,58	39,78	0,13	191,32	403,69	113,78	7,09	1413,76	306,09	9,28	118,21

Всего: 7062 : 10 = 706 ккал

Всего: 205,200 : 10 = 20,520 грамм белка

Всего: 267,880 : 10 = 26,788 грамм жира

Всего: 957,576 : 10 = 95,758 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
- 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 - Техничко-технологическая карта №