

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СШ №15  
им. сержанта И.А. Василенко



Горкавенко Н.В.

« 25 » августа 2023г



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Самотлор»



Сенчук Е.Г.



« 25 » августа 2023г

Примерные двухнедельные меню горячего питания, двухразового питания (льготная категория), обедов, полдников. А также примерный ассортимент питания. Возрастная категория с 7-11 лет и с 12 лет и старше. Осенний период 2023г

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7-11 лет (1 смена)**

№	Наименование блюда	СРБ и ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	200	4,841	7,546	33,096	220	0,06	0,07	0,53	30,65	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36
2	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
3	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
4	Слойка с молоком сгущенным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	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
5	Фрукты	368 (30)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	17,00	0,00	0,00	0,30
<b>Итого:</b>				<b>11,204</b>	<b>21,217</b>	<b>69,946</b>	<b>516</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>38,57</b>	<b>30,55</b>	<b>0,62</b>	<b>156,49</b>	<b>128,09</b>	<b>31,98</b>	<b>1,25</b>	<b>122,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,68</b>
<b>2 день</b>																				
1	Томаты свежие	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Котлета московская	475 (13)	90	11,329	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,31	20,65	165,28	27,66	2,70	165,28	0,01	0,00	3,10
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,504	3,696	31,311	177	0,06	0,07	0,00	12,60	0,65	24,20	42,85	7,95	0,83	40,88	0,00	0,00	1,00
4	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб полезный 8 злаков	(0)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,37	10,22	0,85	32,79	0,00	0,00	0,88
<b>Итого:</b>				<b>17,830</b>	<b>19,524</b>	<b>62,499</b>	<b>497</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>9,71</b>	<b>12,82</b>	<b>3,03</b>	<b>63,83</b>	<b>258,81</b>	<b>56,39</b>	<b>5,43</b>	<b>254,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,22</b>
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Огурцы свежие	(12)	30	0,203	0,028	0,717	4	0,01	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	9,00	0,00	0,00	0,30
2	Бефстроганов говядина	423 (22)	100	12,070	18,143	5,317	233	0,05	0,02	0,99	12,18	2,84	35,53	149,95	20,90	2,03	143,06	0,01	0,00	2,50
3	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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:</b>				<b>22,758</b>	<b>26,338</b>	<b>54,289</b>	<b>545</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>3,61</b>	<b>36,78</b>	<b>3,35</b>	<b>160,45</b>	<b>418,42</b>	<b>157,90</b>	<b>6,35</b>	<b>399,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>
<b>4 день</b>																				
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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
5	Фрукты	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
<b>Итого:</b>				<b>27,068</b>	<b>17,367</b>	<b>69,534</b>	<b>543</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>9,13</b>	<b>6,94</b>	<b>2,54</b>	<b>304,87</b>	<b>390,47</b>	<b>65,09</b>	<b>5,80</b>	<b>375,72</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>10,16</b>
<b>5 день</b>																				
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	30	0,558	0,113	4,216	20	0,01	0,01	1,44	0,00	0,21	1,50	15,00	0,00	0,12	15,00	0,00	0,00	0,30
2	Котлета рубленая из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55

4	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
6	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>20,027</b>	<b>10,733</b>	<b>79,387</b>	<b>494</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>26,97</b>	<b>17,89</b>	<b>1,86</b>	<b>113,05</b>	<b>255,73</b>	<b>82,70</b>	<b>8,03</b>	<b>245,42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,76</b>
	<b>6 день</b>																			
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
3	Какао "NESQVIK" с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451	67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	(12)	160	0,541	0,802	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
	<b>Итого:</b>			<b>15,856</b>	<b>20,965</b>	<b>66,142</b>	<b>517</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>18,85</b>	<b>71,25</b>	<b>2,29</b>	<b>377,06</b>	<b>298,78</b>	<b>55,05</b>	<b>5,03</b>	<b>298,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>6,09</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	200	5,533	6,273	36,231	224	0,11	0,12	0,48	23,10	0,16	108,96	150,17	37,83	0,87	143,27	0,01	0,00	3,70
2	Горячий шоколад с молоком натуральным	(7)	200	3,042	3,948	14,047	104	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
3	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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
5	Фрукты	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>			<b>15,185</b>	<b>16,386</b>	<b>71,090</b>	<b>493</b>	<b>0,20</b>	<b>0,17</b>	<b>11,92</b>	<b>43,14</b>	<b>1,04</b>	<b>467,05</b>	<b>392,17</b>	<b>86,83</b>	<b>5,72</b>	<b>385,27</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,30</b>
	<b>2 день</b>																			
1	Тефтели мясные с хлебом	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
5	Йогурт в инд уп	698 (22)	90	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50
	<b>Итого:</b>			<b>13,442</b>	<b>21,709</b>	<b>61,069</b>	<b>493</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>13,52</b>	<b>52,88</b>	<b>3,50</b>	<b>302,67</b>	<b>404,88</b>	<b>90,77</b>	<b>4,37</b>	<b>397,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,12</b>
	<b>3 день</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Гуляш из цыпленка (грудка)	(7)	100	11,344	5,628	3,826	111	0,01	0,02	0,80	0,00	1,44	7,14	14,43	4,28	0,18	13,76	0,00	0,00	0,29
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
6	Фрукты	(7)	100	0,676	0,376	7,744	37	0,02	0,04	180,00	0,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	34,00	0,00	0,00	1,00
	<b>Итого:</b>			<b>21,808</b>	<b>13,239</b>	<b>77,046</b>	<b>515</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>188,82</b>	<b>33,00</b>	<b>2,32</b>	<b>182,12</b>	<b>235,73</b>	<b>72,07</b>	<b>3,55</b>	<b>228,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,70</b>
	<b>4 день</b>																			
1	Пудинг из творога запеченый	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко сгущенное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02

4	Батон пшеничный с отрубями	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	(12)	180	0,608	0,677	16,864	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54
<b>Итого:</b>				<b>24,628</b>	<b>15,932</b>	<b>62,645</b>	<b>492</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>18,92</b>	<b>22,58</b>	<b>1,09</b>	<b>331,04</b>	<b>388,69</b>	<b>64,41</b>	<b>5,94</b>	<b>388,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>10,27</b>
<b>5 день</b>																				
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	30	0,558	0,113	4,216	20	0,01	0,01	1,44	0,00	0,21	1,50	15,00	0,00	0,12	15,00	0,00	0,00	0,30
2	Котлета рубленая из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
3	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
4	Соус красный основной	528 (12)	50	0,353	1,623	2,861	27	0,01	0,01	0,12	2,40	0,47	3,17	5,95	2,72	0,07	5,68	0,00	0,00	0,13
5	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
6	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
7	Фрукты	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36
<b>Итого:</b>				<b>20,593</b>	<b>12,261</b>	<b>88,361</b>	<b>546</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>48,43</b>	<b>21,19</b>	<b>2,37</b>	<b>102,68</b>	<b>241,70</b>	<b>76,85</b>	<b>4,06</b>	<b>232,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,40</b>
<b>6 день</b>																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	160	6,299	22,169	6,517	251	0,26	0,26	7,24	0,00	3,63	21,88	91,84	17,68	1,05	91,84	0,01	0,00	1,72
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
5	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
<b>Итого:</b>				<b>10,540</b>	<b>32,330</b>	<b>52,821</b>	<b>544</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>27,10</b>	<b>0,01</b>	<b>8,04</b>	<b>76,34</b>	<b>192,39</b>	<b>58,08</b>	<b>7,23</b>	<b>190,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,15</b>

Всего: 6195 : 12 = 516 ккал

Всего: 208,944 : 12 = 17,412 грамм белка

Всего: 216,002 : 12 = 18,000 грамм жира

Всего: 874,824 : 12 = 72,902 грамм углеводов

Всего: 2,80 : 12 = 0,23 мг витамина В1

Всего: 2,76 : 12 = 0,23 мг витамина В2

Всего: 415,55 : 12 = 34,63 мг витамина С

Всего: 349,13 : 12 = 29,09 мкг витамина А

Всего: 32,04 : 12 = 2,67 мг витамина Е

Всего: 2637,63 : 12 = 219,80 мг кальция

Всего: 3605,86 : 12 = 300,49 мг фосфора

Всего: 898,11 : 12 = 74,84 мг магния

Всего: 62,75 : 12 = 5,23 мг железа

Всего: 3519,68 : 12 = 293,31 мг калия

Всего: 0,30 : 12 = 0,02 мг йода

Всего: 0,08 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 81,10 : 12 = 6,76 мг фтора

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

7 - Техничко - технологическая карта

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

22% от суточного рациона

- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПОЛДНИКОВ для учащихся с 7-11 лет**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Ј	Se	F
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Полдник</b>																				
1	Оладьи	682 (12)	100	6,493	13,420	38,705	302	0,09	0,10	0,28	6,41	5,39	70,52	91,72	14,99	0,76	87,51	0,01	0,00	2,13
2	Молоко сгущенное	(12)	25	1,584	0,047	13,575	61	0,01	0,01	0,25	0,00	0,05	79,25	57,25	8,50	0,05	57,25	0,01	0,00	1,50
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
<b>Итого:</b>				<b>8,236</b>	<b>13,467</b>	<b>61,023</b>	<b>398</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,57</b>	<b>6,41</b>	<b>5,44</b>	<b>154,39</b>	<b>156,15</b>	<b>27,32</b>	<b>1,54</b>	<b>151,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>3,65</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Полдник</b>																				
1	Пицца с колбасой вареной и томатом	Акт конт (7)	70	5,813	10,896	19,313	199	0,08	0,08	2,56	0,02	3,31	115,95	111,05	15,59	0,72	111,05	0,01	0,00	2,24
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
<b>Итого:</b>				<b>6,022</b>	<b>10,896</b>	<b>28,238</b>	<b>235</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>3,72</b>	<b>0,02</b>	<b>3,32</b>	<b>123,03</b>	<b>119,57</b>	<b>20,15</b>	<b>1,50</b>	<b>119,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,29</b>
<b>3 день</b>																				
<b>Полдник</b>																				
1	Булочка ванильная	107 (25)	60	3,837	5,139	30,906	185	0,05	0,06	0,00	0,01	2,36	10,18	36,75	6,12	0,53	35,06	0,00	0,00	0,88
2	Компот из клубники св/м	Акт (7)	200	0,270	0,150	21,950	90	0,01	0,01	24,00	0,00	0,48	65,00	9,20	7,20	0,54	9,20	0,00	0,00	0,24
<b>Итого:</b>				<b>4,107</b>	<b>5,289</b>	<b>52,855</b>	<b>275</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>24,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,84</b>	<b>75,18</b>	<b>45,95</b>	<b>13,32</b>	<b>1,07</b>	<b>44,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,12</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Полдник</b>																				
1	Конвертик с сыром	(7)	50	6,123	5,956	19,799	157	0,05	0,05	0,10	0,04	1,18	156,80	119,52	12,92	0,53	119,52	0,01	0,00	2,21
2	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
<b>Итого:</b>				<b>6,282</b>	<b>5,956</b>	<b>28,542</b>	<b>193</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>1,18</b>	<b>161,42</b>	<b>126,70</b>	<b>16,75</b>	<b>1,27</b>	<b>126,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,23</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Полдник</b>																				
1	КОВРИЖКА "ВКУСНАЯ"	(7)	60	3,003	7,861	28,992	199	0,03	0,04	0,00	27,26	0,40	9,21	29,72	3,81	0,42	26,35	0,00	0,00	0,72
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
<b>Итого:</b>				<b>3,212</b>	<b>7,861</b>	<b>37,917</b>	<b>235</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>1,16</b>	<b>27,26</b>	<b>0,41</b>	<b>16,29</b>	<b>38,24</b>	<b>8,37</b>	<b>1,20</b>	<b>36,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,77</b>
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Полдник</b>																				
1	Пицца с колбасой вареной и томатом	Акт конт (7)	70	5,813	10,896	19,313	199	0,08	0,08	2,56	0,02	3,31	115,95	111,05	15,59	0,72	111,05	0,01	0,00	2,24
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
<b>Итого:</b>				<b>6,022</b>	<b>10,896</b>	<b>28,238</b>	<b>235</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>3,72</b>	<b>0,02</b>	<b>3,32</b>	<b>123,03</b>	<b>119,57</b>	<b>20,15</b>	<b>1,50</b>	<b>119,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,29</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Полдник</b>																				
1	Блинчики	679 (12)	100	7,236	6,036	35,290	224	0,12	0,12	1,35	20,83	1,38	137,11	145,38	22,22	0,82	145,38	0,01	0,00	3,33
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
<b>Итого:</b>				<b>8,662</b>	<b>6,074</b>	<b>54,893</b>	<b>309</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>1,59</b>	<b>20,83</b>	<b>1,42</b>	<b>205,13</b>	<b>198,36</b>	<b>32,85</b>	<b>1,60</b>	<b>198,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4,55</b>
<b>3 день</b>																				
<b>Полдник</b>																				

1	Рожки сдобные	(10)	60	4,271	8,550	45,040	274	0,08	0,08	0,00	0,00	4,44	10,57	40,77	7,59	0,62	40,77	0,00	0,00	0,95
2	Компот из вишни св/м	(7)	200	0,208	0,058	22,409	91	0,01	0,00	4,62	0,09	0,09	12,00	9,24	8,01	0,49	9,24	0,00	0,00	0,18
<b>Итого:</b>				<b>4,479</b>	<b>8,608</b>	<b>67,449</b>	<b>365</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>4,62</b>	<b>0,09</b>	<b>4,53</b>	<b>22,57</b>	<b>50,01</b>	<b>15,60</b>	<b>1,11</b>	<b>50,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,13</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Полдник</b>																				
1	Булочка сахарная м/р	(17)	50	2,982	3,118	27,913	152	0,05	0,05	0,00	0,00	1,72	7,61	29,05	5,26	0,43	29,05	0,00	0,00	0,68
2	Йогурт молочный питьевой	698 (22)	150	3,896	3,102	14,746	102	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:</b>				<b>6,878</b>	<b>6,220</b>	<b>42,659</b>	<b>254</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,72</b>	<b>7,61</b>	<b>29,05</b>	<b>5,26</b>	<b>0,43</b>	<b>29,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Полдник</b>																				
1	Ватрушка королевская	(7)	60	4,304	7,536	14,720	144	0,02	0,02	0,05	22,62	0,23	37,85	55,13	6,06	0,23	52,59	0,00	0,00	1,47
2	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
<b>Итого:</b>				<b>4,463</b>	<b>7,536</b>	<b>23,462</b>	<b>180</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>22,62</b>	<b>0,23</b>	<b>42,47</b>	<b>62,30</b>	<b>9,88</b>	<b>0,97</b>	<b>59,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>1,49</b>

Всего: 2680 : 10 = 268 ккал

Всего: 78,360 : 10 = 7,836 грамм белка

Всего: 82,803 : 10 = 8,280 грамм жира

Всего: 375,270 : 10 = 37,527 грамм углеводов

Всего: 0,72 : 10 = 0,07 мг витамина В1

Всего: 0,73 : 10 = 0,07 мг витамина В2

Всего: 39,61 : 10 = 3,96 мг витамина С

Всего: 77,30 : 10 = 7,73 мкг витамина А

Всего: 24,42 : 10 = 2,44 мг витамина Е

Всего: 931,12 : 10 = 93,11 мг кальция

Всего: 945,90 : 10 = 94,59 мг фосфора

Всего: 169,66 : 10 = 16,97 мг магния

Всего: 12,19 : 10 = 1,22 мг железа

Всего: 933,60 : 10 = 93,36 мг калия

Всего: 0,08 : 10 = 0,01 мг йода

Всего: 0,02 : 10 = 0,00 мг селена

Всего: 20,20 : 10 = 2,02 мг фтора

Технолог

Примечание:

7 - Техничко - технологическая карта

10 - Приказ областного управления № 03-10

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

17 - Приказ управл.общ.питания Тюменского облсп №51

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

25 - Сб. рецептур на торты,пирожные,кексы,рулеты,печенье, и сдобн. бул. изделия 2000 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7-11 лет.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергети ч. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
2	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18
6	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
7	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>			<b>25,213</b>	<b>26,412</b>	<b>103,056</b>	<b>751</b>	<b>0,21</b>	<b>0,08</b>	<b>8,78</b>	<b>32,11</b>	<b>2,15</b>	<b>77,62</b>	<b>162,91</b>	<b>50,68</b>	<b>3,29</b>	<b>156,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>3,14</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,213</b>	<b>26,412</b>	<b>103,056</b>	<b>751</b>	<b>0,21</b>	<b>0,08</b>	<b>8,78</b>	<b>32,11</b>	<b>2,15</b>	<b>77,62</b>	<b>162,91</b>	<b>50,68</b>	<b>3,29</b>	<b>156,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>3,14</b>
<b>2 день</b>																				
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
2	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	200	13,859	15,819	18,608	272	0,15	0,12	10,20	0,19	2,48	27,91	200,52	42,65	2,95	191,30	0,01	0,00	3,36
6	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
8	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	<b>Итого:</b>			<b>23,319</b>	<b>26,508</b>	<b>84,664</b>	<b>671</b>	<b>0,44</b>	<b>0,42</b>	<b>55,17</b>	<b>3,19</b>	<b>4,15</b>	<b>127,99</b>	<b>396,85</b>	<b>113,88</b>	<b>7,12</b>	<b>381,37</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,91</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,319</b>	<b>26,508</b>	<b>84,664</b>	<b>671</b>	<b>0,44</b>	<b>0,42</b>	<b>55,17</b>	<b>3,19</b>	<b>4,15</b>	<b>127,99</b>	<b>396,85</b>	<b>113,88</b>	<b>7,12</b>	<b>381,37</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,91</b>
<b>3 день</b>																				
1	Суп картофельный с вермишелью	140 (22)	250	2,280	2,860	18,082	107	0,08	0,08	6,60	0,00	1,28	18,23	56,28	21,21	0,89	53,69	0,00	0,00	1,04
2	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,166	0,472	0,021	13	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,38	0,41	0,11	0,01	0,39	0,00	0,00	0,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771	174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	2,82
5	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
6	Компот из яблок.	585 (12)	200	0,135	0,150	22,829	93	0,01	0,01	4,00	0,00	0,08	7,00	4,40	3,60	0,94	4,40	0,00	0,00	0,12
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
8	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
	<b>Итого:</b>			<b>25,444</b>	<b>16,237</b>	<b>104,809</b>	<b>667</b>	<b>0,35</b>	<b>0,37</b>	<b>21,54</b>	<b>17,91</b>	<b>2,75</b>	<b>230,87</b>	<b>370,16</b>	<b>101,79</b>	<b>6,55</b>	<b>355,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,02</b>



<b>Итого за день:</b>					<b>25,444</b>	<b>16,237</b>	<b>104,809</b>	<b>667</b>	<b>0,35</b>	<b>0,37</b>	<b>21,54</b>	<b>17,91</b>	<b>2,75</b>	<b>230,87</b>	<b>370,16</b>	<b>101,79</b>	<b>6,55</b>	<b>355,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,02</b>
<b>4 день</b>																					
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87	
2	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04	
5	Плов из свинины	403 (12)	200	11,692	26,281	35,188	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64	
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04	
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90	
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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:</b>					<b>18,389</b>	<b>36,785</b>	<b>82,279</b>	<b>734</b>	<b>0,49</b>	<b>0,52</b>	<b>60,36</b>	<b>3,00</b>	<b>4,71</b>	<b>76,77</b>	<b>295,02</b>	<b>80,43</b>	<b>4,18</b>	<b>284,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,03</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>18,389</b>	<b>36,785</b>	<b>82,279</b>	<b>734</b>	<b>0,49</b>	<b>0,52</b>	<b>60,36</b>	<b>3,00</b>	<b>4,71</b>	<b>76,77</b>	<b>295,02</b>	<b>80,43</b>	<b>4,18</b>	<b>284,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,03</b>
<b>5 день</b>																					
1	Суп-папша домашняя (на курином бульоне)	148 (22)	200	1,879	1,761	10,293	65	0,03	0,03	0,48	4,81	0,25	13,99	27,31	6,43	0,39	26,05	0,00	0,00	0,62	
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
3	Грудка на кости отварная	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00	
4	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73	
5	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69	
6	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11	
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	0,75	
8	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88	
<b>Итого:</b>					<b>26,481</b>	<b>21,340</b>	<b>92,341</b>	<b>667</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>10,86</b>	<b>29,60</b>	<b>1,25</b>	<b>67,63</b>	<b>427,93</b>	<b>169,95</b>	<b>8,62</b>	<b>409,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,80</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>26,481</b>	<b>21,340</b>	<b>92,341</b>	<b>667</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>10,86</b>	<b>29,60</b>	<b>1,25</b>	<b>67,63</b>	<b>427,93</b>	<b>169,95</b>	<b>8,62</b>	<b>409,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,80</b>
<b>6 день</b>																					
1	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79	
2	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09	
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44	
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
5	Колбаска рыбная (окунь морской)	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91	
6	Рис припущенный	466 (12)	150	2,973	3,583	33,876	180	0,03	0,03	0,00	12,60	0,21	12,09	71,35	23,27	0,52	68,07	0,00	0,00	1,45	
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46	
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05	
9	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41	
<b>Итого:</b>					<b>21,608</b>	<b>25,655</b>	<b>105,140</b>	<b>738</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>10,43</b>	<b>20,60</b>	<b>5,15</b>	<b>120,02</b>	<b>437,20</b>	<b>123,01</b>	<b>6,43</b>	<b>420,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,63</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>21,608</b>	<b>25,655</b>	<b>105,140</b>	<b>738</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>10,43</b>	<b>20,60</b>	<b>5,15</b>	<b>120,02</b>	<b>437,20</b>	<b>123,01</b>	<b>6,43</b>	<b>420,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,63</b>

2 неделя																				
1 день																				
1	Уха ростовская (из форели)	295 (27)	200	7,032	4,522	11,756	116	0,07	0,08	6,72	14,40	0,17	16,00	50,50	21,19	0,98	48,18	0,00	0,00	0,90
2	Котлета домашняя	476 (13)	90	11,595	15,328	10,834	228	0,21	0,18	1,13	0,18	0,79	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55
3	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,00	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Соус красный основной	528 (12)	30	0,212	0,974	1,717	16	0,00	0,00	0,07	1,44	0,28	2,29	3,65	1,65	0,04	3,48	0,00	0,00	0,08
5	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
6	Хлеб дарницкий	(12)	20	1,048	0,182	8,178	39	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,05	18,44	4,35	0,54	17,60	0,00	0,00	0,53
7	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
<b>Итого:</b>				<b>26,056</b>	<b>25,418</b>	<b>101,050</b>	<b>737</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>11,67</b>	<b>37,10</b>	<b>2,13</b>	<b>72,20</b>	<b>331,86</b>	<b>79,60</b>	<b>6,27</b>	<b>327,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,97</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>26,056</b>	<b>25,418</b>	<b>101,050</b>	<b>737</b>	<b>0,42</b>	<b>0,31</b>	<b>11,67</b>	<b>37,10</b>	<b>2,13</b>	<b>72,20</b>	<b>331,86</b>	<b>79,60</b>	<b>6,27</b>	<b>327,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,97</b>
2 день																				
1	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина по-строгановски	387 (12)	100	12,437	18,251	4,055	230	0,06	0,02	1,11	16,22	2,62	22,13	157,46	20,43	2,15	157,46	0,01	0,00	2,56
4	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
5	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
<b>Итого:</b>				<b>23,576</b>	<b>29,630</b>	<b>95,492</b>	<b>743</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>15,38</b>	<b>41,09</b>	<b>3,08</b>	<b>75,59</b>	<b>408,71</b>	<b>91,37</b>	<b>6,27</b>	<b>403,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,49</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>23,576</b>	<b>29,630</b>	<b>95,492</b>	<b>743</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>15,38</b>	<b>41,09</b>	<b>3,08</b>	<b>75,59</b>	<b>408,71</b>	<b>91,37</b>	<b>6,27</b>	<b>403,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,49</b>
3 день																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
5	Биточки полтавские	(0)	90	9,799	11,223	12,410	190	0,13	0,13	0,00	0,09	0,63	13,59	142,63	26,72	2,42	136,07	0,01	0,00	2,95
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Соус томатный	587 (22)	30	0,283	1,636	1,802	23	0,01	0,01	0,06	6,48	0,04	2,88	4,85	2,22	0,04	4,63	0,00	0,00	0,12
8	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
10	Хлеб пшеничный	(12)	15	0,906	0,124	6,420	30	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,62	20,62	6,13	0,51	19,67	0,00	0,00	0,53
<b>Итого:</b>				<b>24,227</b>	<b>24,156</b>	<b>98,061</b>	<b>707</b>	<b>0,46</b>	<b>0,47</b>	<b>7,16</b>	<b>22,21</b>	<b>3,34</b>	<b>95,02</b>	<b>480,10</b>	<b>199,17</b>	<b>9,74</b>	<b>461,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,99</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>24,227</b>	<b>24,156</b>	<b>98,061</b>	<b>707</b>	<b>0,46</b>	<b>0,47</b>	<b>7,16</b>	<b>22,21</b>	<b>3,34</b>	<b>95,02</b>	<b>480,10</b>	<b>199,17</b>	<b>9,74</b>	<b>461,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,99</b>
4 день																				
1	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	250	1,931	5,062	16,180	118	0,11	0,11	16,75	0,00	2,40	17,65	71,86	25,88	0,97	71,86	0,01	0,00	1,35
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09

4	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
5	Рагу из грудки куриной	394 (12)	200	14,033	11,506	23,249	253	0,18	0,18	29,22	0,00	3,88	18,13	89,65	35,13	1,35	89,64	0,01	0,00	1,56
6	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб дарницкий	(12)	50	2,621	0,455	20,444	96	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	10,12	46,11	10,87	1,35	43,99	0,00	0,00	1,32
8	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	<b>Итого:</b>			<b>24,670</b>	<b>20,861</b>	<b>105,123</b>	<b>707</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>46,39</b>	<b>6,04</b>	<b>6,35</b>	<b>75,91</b>	<b>309,29</b>	<b>96,98</b>	<b>5,84</b>	<b>302,49</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>6,54</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,670</b>	<b>20,861</b>	<b>105,123</b>	<b>707</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>46,39</b>	<b>6,04</b>	<b>6,35</b>	<b>75,91</b>	<b>309,29</b>	<b>96,98</b>	<b>5,84</b>	<b>302,49</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>6,54</b>
	<b>5 день</b>																			
1	Суп гороховый	139 (22)	250	4,714	3,454	16,847	117	0,17	0,06	4,60	12,00	0,21	35,66	94,59	33,43	1,75	90,24	0,01	0,00	1,72
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18
7	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>			<b>24,975</b>	<b>23,621</b>	<b>91,317</b>	<b>678</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>14,63</b>	<b>44,00</b>	<b>0,37</b>	<b>73,41</b>	<b>134,26</b>	<b>44,46</b>	<b>2,69</b>	<b>129,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,71</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,975</b>	<b>23,621</b>	<b>91,317</b>	<b>678</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>14,63</b>	<b>44,00</b>	<b>0,37</b>	<b>73,41</b>	<b>134,26</b>	<b>44,46</b>	<b>2,69</b>	<b>129,22</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,71</b>
	<b>6 день</b>																			
1	Суп картофельный с рисом	138 (22)	200	1,372	1,691	12,170	69	0,06	0,07	5,28	5,76	0,12	14,14	44,79	17,60	0,64	42,73	0,00	0,00	0,81
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
4	Котлета "Рыбка" (окунь морской)	(7)	90	9,885	13,937	11,021	209	0,19	0,21	0,80	3,92	2,14	42,48	177,02	38,40	1,80	168,88	0,01	0,00	4,14
5	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,90
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
8	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
	<b>Итого:</b>			<b>20,267</b>	<b>25,813</b>	<b>90,023</b>	<b>673</b>	<b>0,55</b>	<b>0,60</b>	<b>68,89</b>	<b>24,98</b>	<b>2,75</b>	<b>124,67</b>	<b>423,25</b>	<b>114,71</b>	<b>6,36</b>	<b>406,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,40</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,267</b>	<b>25,813</b>	<b>90,023</b>	<b>673</b>	<b>0,55</b>	<b>0,60</b>	<b>68,89</b>	<b>24,98</b>	<b>2,75</b>	<b>124,67</b>	<b>423,25</b>	<b>114,71</b>	<b>6,36</b>	<b>406,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,40</b>

Всего: 8472 : 12 = 706 ккал

Всего: 284,224 : 12 = 23,685 грамм белка

Всего: 290,436 : 12 = 24,203 грамм жира

Всего: 1177,356 : 12 = 98,113 грамм углеводов

Всего: 4,56 : 12 = 0,38 мг витамина В1

Всего: 4,31 : 12 = 0,36 мг витамина В2

Всего: 331,27 : 12 = 27,61 мг витамина С

Всего: 281,82 : 12 = 23,49 мкг витамина А

Всего: 38,20 : 12 = 3,18 мг витамина Е
Всего: 1217,69 : 12 = 101,47 мг кальция
Всего: 4177,53 : 12 = 348,13 мг фосфора
Всего: 1266,03 : 12 = 105,50 мг магния
Всего: 73,36 : 12 = 6,11 мг железа
Всего: 4036,92 : 12 = 336,41 мг калия
Всего: 0,31 : 12 = 0,03 мг йода
Всего: 0,09 : 12 = 0,01 мг селена
Всего: 87,63 : 12 = 7,30 мг фтора

Технолог

Примечание:

30% от суточной потребности

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

7 - Техничко - технологическая карта

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

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

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, 1981 год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7-11 лет (1 смена)**

№	Наименование блюда	СРЕ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Ј	Se	F
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>1 прием пищи</b>																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	200	4,841	7,546	33,096	220	0,06	0,07	0,53	30,65	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36
2	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
3	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
4	Слойка с молоком сгущенным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	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
5	Фрукты	368 (30)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	17,00	0,00	0,00	0,30
<b>Итого:</b>				<b>11,204</b>	<b>21,217</b>	<b>69,946</b>	<b>516</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>38,57</b>	<b>30,65</b>	<b>0,62</b>	<b>156,49</b>	<b>128,09</b>	<b>31,98</b>	<b>1,25</b>	<b>122,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,68</b>
<b>2 прием пищи</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,659	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18
7	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
8	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
10	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
<b>Итого:</b>				<b>26,029</b>	<b>26,270</b>	<b>121,929</b>	<b>828</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>27,06</b>	<b>32,11</b>	<b>2,13</b>	<b>109,22</b>	<b>194,81</b>	<b>69,70</b>	<b>7,01</b>	<b>189,65</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,31</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>37,234</b>	<b>47,487</b>	<b>191,875</b>	<b>1344</b>	<b>0,38</b>	<b>0,28</b>	<b>65,63</b>	<b>62,76</b>	<b>2,74</b>	<b>265,71</b>	<b>322,90</b>	<b>101,68</b>	<b>8,26</b>	<b>312,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>6,99</b>
<b>2 день</b>																				
<b>1 прием пищи</b>																				
1	Томаты свежие	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Котлета московская	475 (13)	90	11,329	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,31	20,65	165,28	27,66	2,70	165,28	0,01	0,00	3,10
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,504	3,696	31,311	177	0,06	0,07	0,00	12,60	0,65	24,20	42,85	7,95	0,63	40,88	0,00	0,00	1,00
4	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб полезный 8 злаков	(0)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,37	10,22	0,85	32,79	0,00	0,00	0,88
<b>Итого:</b>				<b>17,830</b>	<b>19,524</b>	<b>62,499</b>	<b>497</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>9,71</b>	<b>12,82</b>	<b>3,03</b>	<b>63,83</b>	<b>258,81</b>	<b>56,39</b>	<b>5,43</b>	<b>254,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,22</b>
<b>2 прием пищи</b>																				
1	Кукуруза консервированная	1/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
3	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53

4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
6	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	200	13,859	15,819	18,608	272	0,15	0,12	10,20	0,19	2,48	27,91	200,52	42,65	2,95	191,30	0,01	0,00	3,36
7	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
9	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
10	Печенье	(0)	35	2,129	3,685	18,557	116	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:</b>			<b>25,054</b>	<b>30,212</b>	<b>100,952</b>	<b>776</b>	<b>0,42</b>	<b>0,40</b>	<b>58,05</b>	<b>3,19</b>	<b>4,57</b>	<b>123,29</b>	<b>392,48</b>	<b>103,66</b>	<b>6,51</b>	<b>378,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,63</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>42,884</b>	<b>49,735</b>	<b>163,451</b>	<b>1273</b>	<b>0,66</b>	<b>0,62</b>	<b>67,76</b>	<b>16,01</b>	<b>7,61</b>	<b>187,11</b>	<b>651,29</b>	<b>160,05</b>	<b>11,94</b>	<b>633,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>12,85</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Огурцы свежие	(12)	30	0,203	0,028	0,717	4	0,01	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	9,00	0,00	0,00	0,30
2	Бефстроганов говядина	423 (22)	100	12,070	18,143	5,317	233	0,05	0,02	0,99	12,18	2,84	35,53	149,95	20,90	2,03	143,06	0,01	0,00	2,50
3	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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:</b>			<b>22,758</b>	<b>26,338</b>	<b>54,289</b>	<b>545</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>3,61</b>	<b>36,78</b>	<b>3,35</b>	<b>160,45</b>	<b>418,42</b>	<b>157,90</b>	<b>6,35</b>	<b>399,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Томаты свежие	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (22)	250	2,280	2,860	18,082	107	0,08	0,08	6,60	0,00	1,28	18,23	56,28	21,21	0,89	53,69	0,00	0,00	1,04
3	грудка куриная отварная	(7)	10	2,166	0,472	0,021	13	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,38	0,41	0,11	0,01	0,39	0,00	0,00	0,01
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771	174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	2,82
6	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Компот из яблок	585 (12)	200	0,135	0,150	22,829	93	0,01	0,01	4,00	0,00	0,08	7,00	4,40	3,60	0,94	4,40	0,00	0,00	0,12
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
9	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
10	Фрукты	(7)	100	0,676	0,376	7,744	37	0,02	0,04	180,00	0,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	34,00	0,00	0,00	1,00
	<b>Итого:</b>			<b>26,980</b>	<b>16,767</b>	<b>116,873</b>	<b>726</b>	<b>0,41</b>	<b>0,46</b>	<b>216,54</b>	<b>17,91</b>	<b>2,87</b>	<b>280,81</b>	<b>426,63</b>	<b>140,83</b>	<b>8,06</b>	<b>411,21</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>9,56</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,738</b>	<b>43,105</b>	<b>171,161</b>	<b>1272</b>	<b>0,72</b>	<b>0,76</b>	<b>220,15</b>	<b>54,69</b>	<b>6,22</b>	<b>441,26</b>	<b>845,05</b>	<b>298,73</b>	<b>14,41</b>	<b>810,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>17,81</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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
5	Фрукты	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>27,068</b>	<b>17,367</b>	<b>69,534</b>	<b>543</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>9,13</b>	<b>6,94</b>	<b>2,54</b>	<b>304,87</b>	<b>390,47</b>	<b>65,09</b>	<b>5,80</b>	<b>375,72</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>10,16</b>

2 прием пищи																				
1	Огурцы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	26,70	4,43	0,32	26,68	0,00	0,00	0,53
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
6	Плов из свинины	403 (12)	200	11,692	26,281	35,188	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	0,75
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
10	Вафли	(7)	25	0,676	0,658	19,383	86	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:</b>			<b>18,908</b>	<b>36,704</b>	<b>98,611</b>	<b>800</b>	<b>0,49</b>	<b>0,53</b>	<b>63,08</b>	<b>3,00</b>	<b>4,46</b>	<b>79,93</b>	<b>299,25</b>	<b>83,50</b>	<b>4,14</b>	<b>288,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,31</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>45,976</b>	<b>54,071</b>	<b>168,144</b>	<b>1343</b>	<b>0,62</b>	<b>0,64</b>	<b>72,21</b>	<b>9,94</b>	<b>7,00</b>	<b>384,80</b>	<b>689,72</b>	<b>148,60</b>	<b>9,94</b>	<b>664,56</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>16,47</b>
5 день																				
1 прием пищи																				
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	30	0,558	0,113	4,216	20	0,01	0,01	1,44	0,00	0,21	1,50	15,00	0,00	0,12	15,00	0,00	0,00	0,30
2	Котлета рубленая из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
6	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>20,027</b>	<b>10,733</b>	<b>79,387</b>	<b>494</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>26,97</b>	<b>17,89</b>	<b>1,86</b>	<b>113,05</b>	<b>255,73</b>	<b>82,70</b>	<b>8,03</b>	<b>245,42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,76</b>
2 прием пищи																				
1	Томаты свежие	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп-лапша домашняя (на курином бульоне)	148 (22)	200	1,879	1,761	10,293	65	0,03	0,03	0,48	4,81	0,25	13,99	27,31	6,43	0,39	26,05	0,00	0,00	0,62
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
5	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	0,75
9	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
10	Фрукты	368 (30)	250	3,169	1,175	53,536	237	0,10	0,00	25,00	1,00	1,00	20,00	70,00	105,00	1,50	70,00	0,01	0,00	1,50
	<b>Итого:</b>			<b>30,207</b>	<b>22,628</b>	<b>148,057</b>	<b>917</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>50,38</b>	<b>30,60</b>	<b>2,37</b>	<b>96,03</b>	<b>513,53</b>	<b>286,95</b>	<b>10,66</b>	<b>495,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>10,66</b>

	<b>Итого за день:</b>			50,234	33,361	227,444	1411	0,77	0,69	77,85	48,49	4,23	209,08	769,25	369,65	18,68	740,49	0,06	0,02	16,42
	<b>6 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
3	Какао "NESQVIK"с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451	67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	(12)	160	0,541	0,602	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
	<b>Итого:</b>			15,856	20,965	66,142	517	0,21	0,21	18,85	71,25	2,29	377,06	298,78	55,05	5,03	298,24	0,03	0,01	6,09
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,586	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная (окунь морской)	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,87	0,01	0,00	3,91
6	Рис припущенный	466 (12)	150	2,973	3,583	33,876	180	0,03	0,03	0,00	12,80	0,21	12,09	71,35	23,27	0,52	68,07	0,00	0,00	1,45
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
9	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
10	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	50	2,454	6,873	25,071	172	0,03	0,04	0,03	2,06	2,81	9,98	26,07	4,77	0,49	24,87	0,00	0,00	0,61
	<b>Итого:</b>			23,659	31,016	128,120	886	0,40	0,42	8,75	19,66	7,58	122,18	451,62	123,62	6,78	433,93	0,03	0,01	10,03
	<b>Итого за день:</b>			39,515	51,981	194,262	1403	0,61	0,64	27,59	90,90	9,86	499,23	750,40	178,67	11,81	732,16	0,06	0,02	16,13
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	200	5,533	6,273	36,231	224	0,11	0,12	0,48	23,10	0,16	108,96	150,17	37,83	0,87	143,27	0,01	0,00	3,70
2	Горячий шоколад с молоком натуральным	(7)	200	3,042	3,948	14,047	104	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
3	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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
5	Фрукты	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>			15,185	16,386	71,090	493	0,20	0,17	11,92	43,14	1,04	467,05	392,17	86,83	5,72	385,27	0,03	0,01	8,30
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Огурцы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Уха ростовская (из форели)	295 (27)	200	7,032	4,522	11,756	116	0,07	0,08	6,72	14,40	0,17	16,00	50,50	21,19	0,98	48,18	0,00	0,00	0,90
3	Котлета домашняя	476 (13)	90	11,595	15,328	10,834	228	0,21	0,18	1,13	0,18	0,79	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55
4	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,00	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
5	Соус красный основной	528 (12)	30	0,212	0,974	1,717	16	0,00	0,00	0,07	1,44	0,28	2,29	3,65	1,65	0,04	3,48	0,00	0,00	0,08
6	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15



7	Хлеб дарницкий	(12)	25	1,311	0,227	10,222	48	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	5,06	23,05	5,44	0,67	21,99	0,00	0,00	0,66
8	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
	<b>Итого:</b>			<b>27,327</b>	<b>25,602</b>	<b>108,809</b>	<b>775</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>15,87</b>	<b>37,10</b>	<b>2,19</b>	<b>86,49</b>	<b>368,22</b>	<b>93,17</b>	<b>7,05</b>	<b>362,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,06</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>42,512</b>	<b>41,988</b>	<b>179,899</b>	<b>1268</b>	<b>0,65</b>	<b>0,52</b>	<b>27,79</b>	<b>80,24</b>	<b>3,24</b>	<b>553,54</b>	<b>760,39</b>	<b>180,00</b>	<b>12,77</b>	<b>748,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>16,35</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Тефтели мясные с хлебом	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
5	Йогурт в инд уп	698 (22)	90	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50
	<b>Итого:</b>			<b>13,442</b>	<b>21,709</b>	<b>61,069</b>	<b>493</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>13,52</b>	<b>52,88</b>	<b>3,50</b>	<b>302,67</b>	<b>404,88</b>	<b>90,77</b>	<b>4,37</b>	<b>397,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,12</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	60	0,577	1,801	6,346	44	0,01	0,01	5,96	0,00	0,87	21,38	20,21	10,82	1,02	20,21	0,00	0,00	0,48
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,98	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина по-строгановски	387 (12)	100	12,437	18,251	4,055	230	0,06	0,02	1,11	16,22	2,62	22,13	157,46	20,43	2,15	157,46	0,01	0,00	2,56
5	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
6	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
9	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
	<b>Итого:</b>			<b>24,449</b>	<b>32,018</b>	<b>115,518</b>	<b>848</b>	<b>0,37</b>	<b>0,34</b>	<b>38,34</b>	<b>41,09</b>	<b>4,29</b>	<b>123,03</b>	<b>442,33</b>	<b>116,25</b>	<b>10,88</b>	<b>436,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,33</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>37,891</b>	<b>53,726</b>	<b>176,587</b>	<b>1341</b>	<b>0,71</b>	<b>0,63</b>	<b>51,86</b>	<b>93,96</b>	<b>7,79</b>	<b>425,70</b>	<b>847,21</b>	<b>207,01</b>	<b>15,24</b>	<b>833,86</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>18,45</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Томаты свежие	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Гуляш из цыпленка (грудка)	(7)	100	11,344	5,628	3,826	111	0,01	0,02	0,80	0,00	1,44	7,14	14,43	4,28	0,18	13,76	0,00	0,00	0,29
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,48	0,00	0,00	1,41
6	Фрукты	(7)	100	0,676	0,376	7,744	37	0,02	0,04	180,00	0,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	34,00	0,00	0,00	1,00
	<b>Итого:</b>			<b>21,808</b>	<b>13,239</b>	<b>77,046</b>	<b>515</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>188,82</b>	<b>33,00</b>	<b>2,32</b>	<b>182,12</b>	<b>235,73</b>	<b>72,07</b>	<b>3,55</b>	<b>228,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,70</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04

4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Биточки полтавские	(0)	90	9,799	11,223	12,410	190	0,13	0,13	0,00	0,09	0,63	13,59	142,63	26,72	2,42	136,07	0,01	0,00	2,95
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
8	Соус томатный	587 (22)	30	0,283	1,636	1,802	23	0,01	0,01	0,06	6,48	0,04	2,88	4,85	2,22	0,04	4,63	0,00	0,00	0,12
9	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
11	Хлеб пшеничный	(12)	15	0,906	0,124	6,420	30	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,62	20,62	6,13	0,51	19,67	0,00	0,00	0,53
12	Вафли	(7)	20	0,541	0,526	15,506	69	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:</b>			<b>26,162</b>	<b>24,959</b>	<b>124,246</b>	<b>826</b>	<b>0,47</b>	<b>0,49</b>	<b>10,04</b>	<b>22,21</b>	<b>3,76</b>	<b>99,17</b>	<b>515,40</b>	<b>200,42</b>	<b>10,13</b>	<b>496,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>10,74</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,970</b>	<b>38,198</b>	<b>201,292</b>	<b>1341</b>	<b>0,69</b>	<b>0,74</b>	<b>198,86</b>	<b>55,21</b>	<b>6,08</b>	<b>281,28</b>	<b>751,13</b>	<b>272,49</b>	<b>13,69</b>	<b>725,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>16,44</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко сгущенное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон пшеничный с отрубями	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	(12)	180	0,608	0,677	16,864	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54
	<b>Итого:</b>			<b>24,628</b>	<b>15,932</b>	<b>62,645</b>	<b>492</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>18,92</b>	<b>22,58</b>	<b>1,09</b>	<b>331,04</b>	<b>388,69</b>	<b>64,41</b>	<b>5,94</b>	<b>388,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>10,27</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Огурцы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	250	1,931	5,062	16,180	118	0,11	0,11	16,75	0,00	2,40	17,85	71,86	25,88	0,97	71,86	0,01	0,00	1,35
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
5	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Рагу из грудки куриной	394 (12)	200	14,033	11,506	23,249	253	0,18	0,18	29,22	0,00	3,88	18,13	89,65	35,13	1,35	89,64	0,01	0,00	1,56
7	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,056	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб дарницкий	(12)	55	2,883	0,500	22,488	106	0,04	0,05	0,00	0,00	0,00	11,13	50,72	11,96	1,48	48,39	0,00	0,00	1,45
9	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	66,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
10	Печенье	(0)	35	2,129	3,885	18,557	116	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:</b>			<b>27,467</b>	<b>24,648</b>	<b>127,158</b>	<b>840</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>	<b>50,59</b>	<b>6,04</b>	<b>6,41</b>	<b>87,12</b>	<b>331,90</b>	<b>106,47</b>	<b>6,27</b>	<b>324,89</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,27</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,095</b>	<b>40,580</b>	<b>189,803</b>	<b>1333</b>	<b>0,58</b>	<b>0,58</b>	<b>69,51</b>	<b>28,62</b>	<b>7,50</b>	<b>418,16</b>	<b>720,59</b>	<b>170,87</b>	<b>12,22</b>	<b>713,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>17,54</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	30	0,558	0,113	4,216	20	0,01	0,01	1,44	0,00	0,21	1,50	15,00	0,00	0,12	15,00	0,00	0,00	0,30
2	Котлета рубленая из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
3	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46

4	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Соус красный основной	528 (12)	50	0,353	1,623	2,861	27	0,01	0,01	0,12	2,40	0,47	3,17	5,95	2,72	0,07	5,68	0,00	0,00	0,13
6	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
7	Фрукты	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36
	<b>Итого:</b>			<b>20,593</b>	<b>12,261</b>	<b>88,361</b>	<b>546</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>48,43</b>	<b>21,19</b>	<b>2,37</b>	<b>102,68</b>	<b>241,70</b>	<b>76,85</b>	<b>4,06</b>	<b>232,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,40</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Суп гороховый	139 (22)	200	3,771	2,763	13,477	94	0,13	0,05	3,68	9,60	0,17	28,53	75,67	26,75	1,40	72,19	0,01	0,00	1,38
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная	(7)	15	3,223	0,702	0,000	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	0,20	0,08	0,01	0,19	0,00	0,00	0,01
4	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18
7	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
9	Сырная палочка	17 (9)	40	4,095	14,233	16,454	210	0,05	0,05	0,09	4,44	5,74	76,12	69,76	8,40	0,42	69,76	0,01	0,00	1,36
	<b>Итого:</b>			<b>29,202</b>	<b>37,398</b>	<b>104,401</b>	<b>871</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>13,80</b>	<b>46,04</b>	<b>6,07</b>	<b>142,73</b>	<b>185,16</b>	<b>46,19</b>	<b>2,76</b>	<b>180,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>3,73</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,795</b>	<b>49,659</b>	<b>192,762</b>	<b>1417</b>	<b>0,43</b>	<b>0,35</b>	<b>62,23</b>	<b>67,24</b>	<b>8,44</b>	<b>245,40</b>	<b>426,86</b>	<b>123,04</b>	<b>6,82</b>	<b>413,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,13</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	160	6,299	22,169	6,517	251	0,26	0,26	7,24	0,00	3,63	21,88	91,84	17,68	1,05	91,84	0,01	0,00	1,72
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
5	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
	<b>Итого:</b>			<b>10,540</b>	<b>32,330</b>	<b>52,821</b>	<b>544</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>27,10</b>	<b>0,01</b>	<b>8,04</b>	<b>76,34</b>	<b>192,39</b>	<b>58,08</b>	<b>7,23</b>	<b>190,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,15</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Огурцы соленые	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с рисом	138 (22)	200	1,372	1,691	12,170	69	0,06	0,07	5,28	5,76	0,12	14,14	44,79	17,60	0,64	42,73	0,00	0,00	0,81
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
5	Котлета "Рыбка" (окунь морской )	(7)	90	9,885	13,937	11,021	209	0,19	0,21	0,80	3,92	2,14	42,46	177,02	38,40	1,80	168,88	0,01	0,00	4,14
6	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
9	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
10	Коржи молочные	102 (8)	45	2,641	5,090	29,512	174	0,05	0,05	0,06	0,91	1,54	12,14	29,74	5,42	0,39	29,70	0,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>			<b>21,549</b>	<b>30,690</b>	<b>107,456</b>	<b>792</b>	<b>0,57</b>	<b>0,62</b>	<b>71,94</b>	<b>25,89</b>	<b>4,35</b>	<b>142,15</b>	<b>429,30</b>	<b>117,85</b>	<b>6,13</b>	<b>413,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>9,69</b>

Итого за день:			32,089	63,021	160,277	1337	0,96	0,99	99,04	25,90	12,38	218,49	621,70	175,93	13,36	604,79	0,05	0,01	13,85
Всего: 16082 : 12 = 1340 ккал																			
Всего: 527,933 : 12 = 43,994 грамм белка																			
Всего: 566,913 : 12 = 47,243 грамм жира																			
Всего: 2276,952 : 12 = 189,746 грамм углеводов																			
Всего: 7,78 : 12 = 0,65 мг витамина В1																			
Всего: 7,45 : 12 = 0,62 мг витамина В2																			
Всего: 1040,49 : 12 = 86,71 мг витамина С																			
Всего: 633,96 : 12 = 52,83 мкг витамина А																			
Всего: 83,10 : 12 = 6,92 мг витамина Е																			
Всего: 4129,77 : 12 = 344,15 мг кальция																			
Всего: 8156,49 : 12 = 679,71 мг фосфора																			
Всего: 2386,73 : 12 = 198,89 мг магния																			
Всего: 149,14 : 12 = 12,43 мг железа																			
Всего: 7932,57 : 12 = 661,05 мг калия																			
Всего: 0,64 : 12 = 0,05 мг йода																			
Всего: 0,18 : 12 = 0,02 мг селена																			
Всего: 178,41 : 12 = 14,87 мг фтора																			

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 7 - Техничко - технологическая карта
- 8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 9 - Сборник №14
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, 1981 год
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

57% от суточной потребности

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7-11 лет (2 смена)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Гуляш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32
2	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	8,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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
5	Фрукты	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45
<b>Итого:</b>				<b>19,088</b>	<b>19,584</b>	<b>59,486</b>	<b>491</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>57,44</b>	<b>16,39</b>	<b>2,20</b>	<b>79,17</b>	<b>244,74</b>	<b>62,37</b>	<b>3,38</b>	<b>234,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,25</b>
<b>2 день</b>																				
1	Томаты свежие	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Котлета московская	475 (13)	90	11,329	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,31	20,65	165,28	27,66	2,70	165,28	0,01	0,00	3,10
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,504	3,696	31,311	177	0,06	0,07	0,00	12,60	0,65	24,20	42,85	7,95	0,83	40,88	0,00	0,00	1,00
4	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб полезный 8 злаков	(0)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,37	10,22	0,85	32,79	0,00	0,00	0,88
<b>Итого:</b>				<b>17,830</b>	<b>19,524</b>	<b>62,499</b>	<b>497</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>9,71</b>	<b>12,82</b>	<b>3,03</b>	<b>63,83</b>	<b>258,81</b>	<b>56,39</b>	<b>5,43</b>	<b>254,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,22</b>
<b>3 день</b>																				
1	Огурцы свежие	(12)	30	0,203	0,028	0,717	4	0,01	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	9,00	0,00	0,00	0,30
2	Бефстроганов говядина	423 (22)	100	12,070	18,143	5,317	233	0,05	0,02	0,99	12,18	2,84	35,53	149,95	20,90	2,03	143,06	0,01	0,00	2,50
3	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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:</b>				<b>22,758</b>	<b>26,338</b>	<b>54,289</b>	<b>545</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>3,61</b>	<b>36,78</b>	<b>3,35</b>	<b>160,45</b>	<b>418,42</b>	<b>157,90</b>	<b>6,35</b>	<b>399,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>
<b>4 день</b>																				
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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
5	Фрукты	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
<b>Итого:</b>				<b>27,068</b>	<b>17,367</b>	<b>69,534</b>	<b>543</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>9,13</b>	<b>6,94</b>	<b>2,54</b>	<b>304,87</b>	<b>390,47</b>	<b>65,09</b>	<b>5,80</b>	<b>375,72</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>10,16</b>
<b>5 день</b>																				
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	30	0,558	0,113	4,216	20	0,01	0,01	1,44	0,00	0,21	1,50	15,00	0,00	0,12	15,00	0,00	0,00	0,30
2	Котлета рубленая из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55

4	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
6	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>20,027</b>	<b>10,733</b>	<b>79,387</b>	<b>494</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>26,97</b>	<b>17,89</b>	<b>1,86</b>	<b>113,05</b>	<b>255,73</b>	<b>82,70</b>	<b>8,03</b>	<b>245,42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,76</b>
	<b>6 день</b>																			
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
3	Какао "NESQVIK" с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451	67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	(12)	160	0,541	0,602	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
	<b>Итого:</b>			<b>15,856</b>	<b>20,965</b>	<b>66,142</b>	<b>517</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>18,85</b>	<b>71,25</b>	<b>2,29</b>	<b>377,06</b>	<b>298,78</b>	<b>55,05</b>	<b>5,03</b>	<b>298,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>6,09</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	35	0,651	0,132	4,919	23	0,01	0,01	1,68	0,00	0,24	1,75	17,50	0,00	0,14	17,50	0,00	0,00	0,35
2	Плов из говядины	403 (12)	200	12,758	14,391	37,147	329	0,07	0,05	0,56	0,15	2,79	15,75	187,31	42,85	2,09	178,69	0,01	0,00	3,37
3	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
5	Фрукты	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>			<b>15,501</b>	<b>15,252</b>	<b>79,245</b>	<b>516</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>13,40</b>	<b>0,15</b>	<b>3,85</b>	<b>68,74</b>	<b>272,82</b>	<b>79,59</b>	<b>8,29</b>	<b>262,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,08</b>
	<b>2 день</b>																			
1	Тефтели мясные с хлебом	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
5	Йогурт в инд уп	698 (22)	90	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50
	<b>Итого:</b>			<b>13,442</b>	<b>21,709</b>	<b>61,069</b>	<b>493</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>13,52</b>	<b>52,88</b>	<b>3,50</b>	<b>302,67</b>	<b>404,88</b>	<b>90,77</b>	<b>4,37</b>	<b>397,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,12</b>
	<b>3 день</b>																			
1	Томаты свежие	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Гуляш из цыпленка (грудка)	(7)	100	11,344	5,628	3,826	111	0,01	0,02	0,80	0,00	1,44	7,14	14,43	4,28	0,18	13,76	0,00	0,00	0,29
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
6	Фрукты	(7)	100	0,676	0,376	7,744	37	0,02	0,04	180,00	0,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	34,00	0,00	0,00	1,00
	<b>Итого:</b>			<b>21,808</b>	<b>13,239</b>	<b>77,046</b>	<b>515</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>188,82</b>	<b>33,00</b>	<b>2,32</b>	<b>182,12</b>	<b>235,73</b>	<b>72,07</b>	<b>3,55</b>	<b>228,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,70</b>
	<b>4 день</b>																			
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко сгущенное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	Чай с сахаром	629 (12)	210	0,167	0,000	9,179	37	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,85	7,54	4,02	0,78	7,19	0,00	0,00	0,02

4	Батон пшеничный с отрубями	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	(12)	180	0,608	0,677	16,864	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54
	<b>Итого:</b>			<b>24,636</b>	<b>15,932</b>	<b>63,082</b>	<b>494</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>18,92</b>	<b>22,58</b>	<b>1,09</b>	<b>331,27</b>	<b>389,05</b>	<b>64,60</b>	<b>5,98</b>	<b>388,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>10,27</b>
	<b>5 день</b>																			
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	30	0,558	0,113	4,216	20	0,01	0,01	1,44	0,00	0,21	1,50	15,00	0,00	0,12	15,00	0,00	0,00	0,30
2	Котлета рубленая из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
3	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
4	Соус красный основной	528 (12)	50	0,353	1,623	2,861	27	0,01	0,01	0,12	2,40	0,47	3,17	5,95	2,72	0,07	5,68	0,00	0,00	0,13
5	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
6	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
7	Фрукты	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36
	<b>Итого:</b>			<b>20,593</b>	<b>12,261</b>	<b>88,361</b>	<b>546</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>48,43</b>	<b>21,19</b>	<b>2,37</b>	<b>102,68</b>	<b>241,70</b>	<b>76,85</b>	<b>4,06</b>	<b>232,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,40</b>
	<b>6 день</b>																			
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	160	6,299	22,169	6,517	251	0,26	0,26	7,24	0,00	3,63	21,88	91,84	17,68	1,05	91,84	0,01	0,00	1,72
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
5	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
	<b>Итого:</b>			<b>10,540</b>	<b>32,330</b>	<b>52,821</b>	<b>544</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>27,10</b>	<b>0,01</b>	<b>8,04</b>	<b>76,34</b>	<b>192,39</b>	<b>58,08</b>	<b>7,23</b>	<b>190,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,15</b>

Всего: 6196 : 12 = 516 ккал

Всего: 205,140 : 12 = 17,095 грамм белка

Всего: 225,235 : 12 = 18,770 грамм жира

Всего: 872,964 : 12 = 72,747 грамм углеводов

Всего: 2,80 : 12 = 0,23 мг витамина В1

Всего: 2,68 : 12 = 0,22 мг витамина В2

Всего: 435,90 : 12 = 36,33 мг витамина С

Всего: 291,88 : 12 = 24,32 мкг витамина А

Всего: 36,43 : 12 = 3,04 мг витамина Е

Всего: 2162,24 : 12 = 180,19 мг кальция

Всего: 3603,51 : 12 = 300,29 мг фосфора

Всего: 921,45 : 12 = 76,79 мг магния

Всего: 67,49 : 12 = 5,62 мг железа

Всего: 3508,98 : 12 = 292,41 мг калия

Всего: 0,29 : 12 = 0,02 мг йода

Всего: 0,08 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 79,45 : 12 = 6,62 мг фтора

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

7 - Техничко - технологическая карта

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

22% от суточного рациона

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

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7-11 лет (2 смена)**

№	Наименование блюда	СРБ и ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>1 прием пищи</b>																				
1	Гуляш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32
2	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
3	"Чай с сахаром"	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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
5	Фрукты	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45
<b>Итого:</b>				<b>19,088</b>	<b>19,584</b>	<b>59,486</b>	<b>491</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>57,44</b>	<b>16,39</b>	<b>2,20</b>	<b>79,17</b>	<b>244,74</b>	<b>62,37</b>	<b>3,38</b>	<b>234,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,25</b>
<b>2 прием пищи</b>																				
1	Огурцы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18
7	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
8	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
10	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
<b>Итого:</b>				<b>26,587</b>	<b>26,373</b>	<b>126,422</b>	<b>849</b>	<b>0,27</b>	<b>0,16</b>	<b>27,06</b>	<b>32,11</b>	<b>2,13</b>	<b>111,52</b>	<b>205,41</b>	<b>72,20</b>	<b>7,32</b>	<b>200,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4,61</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>45,675</b>	<b>45,957</b>	<b>185,907</b>	<b>1340</b>	<b>0,43</b>	<b>0,30</b>	<b>84,50</b>	<b>48,50</b>	<b>4,33</b>	<b>190,69</b>	<b>450,15</b>	<b>134,57</b>	<b>10,70</b>	<b>434,91</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,85</b>
<b>2 день</b>																				
<b>1 прием пищи</b>																				
1	Томаты свежие	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Котлета московская	475 (13)	90	11,329	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,31	20,65	165,28	27,66	2,70	165,28	0,01	0,00	3,10
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,504	3,696	31,311	177	0,06	0,07	0,00	12,60	0,65	24,20	42,85	7,95	0,83	40,88	0,00	0,00	1,00
4	"Чай с лимоном"	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб полезный 8 злаков	(0)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,37	10,22	0,85	32,79	0,00	0,00	0,88
<b>Итого:</b>				<b>17,830</b>	<b>19,524</b>	<b>62,499</b>	<b>497</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>9,71</b>	<b>12,82</b>	<b>3,03</b>	<b>63,83</b>	<b>258,81</b>	<b>56,39</b>	<b>5,43</b>	<b>254,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,22</b>
<b>2 прием пищи</b>																				
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
3	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53

4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
6	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	200	13,859	15,819	18,608	272	0,15	0,12	10,20	0,19	2,48	27,91	200,52	42,65	2,95	191,30	0,01	0,00	3,36
7	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,88	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
9	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
10	Печенье	(0)	35	2,129	3,685	18,557	116	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:</b>			<b>25,054</b>	<b>30,212</b>	<b>100,952</b>	<b>776</b>	<b>0,42</b>	<b>0,40</b>	<b>58,05</b>	<b>3,19</b>	<b>4,57</b>	<b>123,29</b>	<b>392,48</b>	<b>103,66</b>	<b>6,51</b>	<b>378,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,63</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>42,884</b>	<b>49,735</b>	<b>163,461</b>	<b>1273</b>	<b>0,66</b>	<b>0,62</b>	<b>67,76</b>	<b>16,01</b>	<b>7,61</b>	<b>187,11</b>	<b>651,29</b>	<b>160,05</b>	<b>11,94</b>	<b>633,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>12,85</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Огурцы свежие	(12)	30	0,203	0,028	0,717	4	0,01	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	9,00	0,00	0,00	0,30
2	Бефстроганов говядина	423 (22)	100	12,070	18,143	5,317	233	0,05	0,02	0,99	12,18	2,84	35,53	149,95	20,90	2,03	143,06	0,01	0,00	2,50
3	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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:</b>			<b>22,758</b>	<b>26,338</b>	<b>54,289</b>	<b>545</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>3,61</b>	<b>36,78</b>	<b>3,35</b>	<b>160,45</b>	<b>418,42</b>	<b>157,90</b>	<b>6,35</b>	<b>399,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,25</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Томаты свежие	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (22)	250	2,280	2,860	18,082	107	0,08	0,08	6,60	0,00	1,28	18,23	56,28	21,21	0,89	53,69	0,00	0,00	1,04
3	грудка куриная (охлажденная) отварная	(7)	10	2,166	0,472	0,021	13	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,38	0,41	0,11	0,01	0,39	0,00	0,00	0,01
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771	174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	2,82
6	Пюре картофельное м/н	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Компот из яблок.	585 (12)	200	0,135	0,150	22,829	93	0,01	0,01	4,00	0,00	0,08	7,00	4,40	3,60	0,94	4,40	0,00	0,00	0,12
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
9	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
10	Фрукты	(7)	100	0,676	0,376	7,744	37	0,02	0,04	180,00	0,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	34,00	0,00	0,00	1,00
	<b>Итого:</b>			<b>26,980</b>	<b>16,767</b>	<b>116,873</b>	<b>726</b>	<b>0,41</b>	<b>0,46</b>	<b>216,54</b>	<b>17,91</b>	<b>2,87</b>	<b>280,81</b>	<b>426,63</b>	<b>140,83</b>	<b>8,06</b>	<b>411,21</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>9,56</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,738</b>	<b>43,105</b>	<b>171,161</b>	<b>1272</b>	<b>0,72</b>	<b>0,76</b>	<b>220,15</b>	<b>54,69</b>	<b>6,22</b>	<b>441,26</b>	<b>845,05</b>	<b>298,73</b>	<b>14,41</b>	<b>810,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>17,81</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	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
5	Фрукты	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>27,068</b>	<b>17,367</b>	<b>69,534</b>	<b>543</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>9,13</b>	<b>6,94</b>	<b>2,54</b>	<b>304,87</b>	<b>390,47</b>	<b>65,09</b>	<b>5,80</b>	<b>375,72</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>10,16</b>

2 прием пищи																				
1	Огурцы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
6	Плов из свинины	403 (12)	200	11,692	26,281	35,188	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	0,75
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	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
10	Вафли	(7)	25	0,676	0,658	19,383	86	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:</b>			<b>18,908</b>	<b>36,704</b>	<b>98,611</b>	<b>800</b>	<b>0,49</b>	<b>0,53</b>	<b>63,08</b>	<b>3,00</b>	<b>4,46</b>	<b>79,93</b>	<b>299,25</b>	<b>83,50</b>	<b>4,14</b>	<b>288,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,31</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>45,976</b>	<b>54,071</b>	<b>168,144</b>	<b>1343</b>	<b>0,62</b>	<b>0,64</b>	<b>72,21</b>	<b>9,94</b>	<b>7,00</b>	<b>384,80</b>	<b>689,72</b>	<b>148,60</b>	<b>9,94</b>	<b>664,56</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>16,47</b>
<b>5 день</b>																				
<b>1 прием пищи</b>																				
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	30	0,558	0,113	4,216	20	0,01	0,01	1,44	0,00	0,21	1,50	15,00	0,00	0,12	15,00	0,00	0,00	0,30
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
6	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>20,027</b>	<b>10,733</b>	<b>79,387</b>	<b>494</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>26,97</b>	<b>17,89</b>	<b>1,86</b>	<b>113,05</b>	<b>255,73</b>	<b>82,70</b>	<b>8,03</b>	<b>245,42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,76</b>
<b>2 прием пищи</b>																				
1	Томаты свежие	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп-лапша домашняя (на курином бульоне)	148 (22)	200	1,879	1,761	10,293	65	0,03	0,03	0,48	4,81	0,25	13,99	27,31	6,43	0,39	26,05	0,00	0,00	0,62
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Грудка отварная	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
5	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	0,75
9	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
10	Фрукты	368 (30)	250	3,169	1,175	53,536	237	0,10	0,00	25,00	1,00	1,00	20,00	70,00	105,00	1,50	70,00	0,01	0,00	1,50
	<b>Итого:</b>			<b>30,207</b>	<b>22,628</b>	<b>148,057</b>	<b>917</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>50,88</b>	<b>30,60</b>	<b>2,37</b>	<b>96,03</b>	<b>513,53</b>	<b>286,95</b>	<b>10,66</b>	<b>495,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>10,66</b>

	<b>Итого за день:</b>			50,234	33,361	227,444	1411	0,77	0,69	77,85	48,49	4,23	209,08	769,25	369,65	18,68	740,49	0,06	0,02	16,42
	<b>6 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,08	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
3	Какао "NESQVIK" с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451	67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	(12)	160	0,541	0,602	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
	<b>Итого:</b>			<b>15,856</b>	<b>20,965</b>	<b>66,142</b>	<b>517</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>18,85</b>	<b>71,25</b>	<b>2,29</b>	<b>377,06</b>	<b>298,78</b>	<b>55,05</b>	<b>5,03</b>	<b>298,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>6,09</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная (окунь морской)	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91
6	Рис припущенный	466 (12)	150	2,973	3,583	33,876	180	0,03	0,03	0,00	12,60	0,21	12,09	71,35	23,27	0,52	68,07	0,00	0,00	1,45
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	1,05
9	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
10	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	50	2,454	6,873	25,071	172	0,03	0,04	0,03	2,06	2,81	9,98	26,07	4,77	0,49	24,87	0,00	0,00	0,61
	<b>Итого:</b>			<b>23,659</b>	<b>31,016</b>	<b>128,120</b>	<b>886</b>	<b>0,40</b>	<b>0,42</b>	<b>8,75</b>	<b>19,66</b>	<b>7,58</b>	<b>122,18</b>	<b>451,62</b>	<b>123,62</b>	<b>6,78</b>	<b>433,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>10,03</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>39,515</b>	<b>51,981</b>	<b>194,262</b>	<b>1403</b>	<b>0,61</b>	<b>0,64</b>	<b>27,59</b>	<b>90,90</b>	<b>9,86</b>	<b>499,23</b>	<b>750,40</b>	<b>178,67</b>	<b>11,81</b>	<b>732,16</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>16,13</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	35	0,651	0,132	4,919	23	0,01	0,01	1,88	0,00	0,24	1,75	17,50	0,00	0,14	17,50	0,00	0,00	0,35
2	Плов из говядины	403 (12)	200	12,758	14,391	37,147	329	0,07	0,05	0,56	0,15	2,79	15,75	187,31	42,85	2,09	178,69	0,01	0,00	3,37
3	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
5	Фрукты	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	<b>Итого:</b>			<b>15,501</b>	<b>15,252</b>	<b>79,245</b>	<b>516</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>13,40</b>	<b>0,15</b>	<b>3,85</b>	<b>68,74</b>	<b>272,82</b>	<b>79,59</b>	<b>8,29</b>	<b>262,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,08</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Огурцы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Уха ростовская (из форели)	295 (27)	200	7,032	4,522	11,756	116	0,07	0,08	6,72	14,40	0,17	16,00	50,50	21,19	0,98	48,18	0,00	0,00	0,90
3	Котлета домашняя	476 (13)	90	11,595	15,328	10,834	228	0,21	0,18	1,13	0,18	0,79	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55
4	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,00	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
5	Соус красный основной	528 (12)	30	0,212	0,974	1,717	16	0,00	0,00	0,07	1,44	0,28	2,29	3,65	1,65	0,04	3,48	0,00	0,00	0,08
6	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15

7	Хлеб дарницкий	(12)	25	1,311	0,227	10,222	48	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	5,06	23,05	5,44	0,67	21,99	0,00	0,00	0,66
8	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
	<b>Итого:</b>			<b>27,327</b>	<b>25,602</b>	<b>108,809</b>	<b>775</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>15,87</b>	<b>37,10</b>	<b>2,19</b>	<b>86,49</b>	<b>368,22</b>	<b>93,17</b>	<b>7,05</b>	<b>362,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>8,06</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>42,828</b>	<b>40,854</b>	<b>188,054</b>	<b>1291</b>	<b>0,60</b>	<b>0,44</b>	<b>29,27</b>	<b>37,25</b>	<b>6,04</b>	<b>155,24</b>	<b>641,04</b>	<b>172,76</b>	<b>15,34</b>	<b>625,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>13,13</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Тефтели мясные с хлебом	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
5	Йогурт в инд уп	698 (22)	90	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50
	<b>Итого:</b>			<b>13,442</b>	<b>21,709</b>	<b>61,069</b>	<b>493</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>13,52</b>	<b>52,88</b>	<b>3,50</b>	<b>302,67</b>	<b>404,88</b>	<b>90,77</b>	<b>4,37</b>	<b>397,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,12</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	60	0,577	1,801	6,346	44	0,01	0,01	5,96	0,00	0,87	21,38	20,21	10,82	1,02	20,21	0,00	0,00	0,48
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина по-строгановски	387 (12)	100	12,437	18,251	4,055	230	0,06	0,02	1,11	16,22	2,62	22,13	157,46	20,43	2,15	157,46	0,01	0,00	2,56
5	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
6	Напиток апельсиновый	698 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
9	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
	<b>Итого:</b>			<b>24,449</b>	<b>32,018</b>	<b>115,518</b>	<b>848</b>	<b>0,37</b>	<b>0,34</b>	<b>38,34</b>	<b>41,09</b>	<b>4,29</b>	<b>123,03</b>	<b>442,33</b>	<b>116,25</b>	<b>10,88</b>	<b>436,75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,33</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>37,891</b>	<b>53,726</b>	<b>176,587</b>	<b>1341</b>	<b>0,71</b>	<b>0,63</b>	<b>51,86</b>	<b>93,96</b>	<b>7,79</b>	<b>425,70</b>	<b>847,21</b>	<b>207,01</b>	<b>15,24</b>	<b>833,86</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>18,45</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Томаты свежие	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Гуляш из цыпленка (грудка)	(7)	100	11,344	5,628	3,826	111	0,01	0,02	0,80	0,00	1,44	7,14	14,43	4,28	0,18	13,76	0,00	0,00	0,29
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
6	Фрукты	(7)	100	0,676	0,376	7,744	37	0,02	0,04	180,00	0,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	34,00	0,00	0,00	1,00
	<b>Итого:</b>			<b>21,808</b>	<b>13,239</b>	<b>77,046</b>	<b>515</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>188,82</b>	<b>33,00</b>	<b>2,32</b>	<b>182,12</b>	<b>235,73</b>	<b>72,07</b>	<b>3,55</b>	<b>228,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,70</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04

4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Биточки полтавские	(0)	90	9,799	11,223	12,410	190	0,13	0,13	0,00	0,09	0,63	13,59	142,83	26,72	2,42	136,07	0,01	0,00	2,95
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
8	Соус томатный	587 (22)	30	0,283	1,636	1,802	23	0,01	0,01	0,06	6,48	0,04	2,88	4,85	2,22	0,04	4,63	0,00	0,00	0,12
9	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
11	Хлеб пшеничный	(12)	15	0,906	0,124	6,420	30	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,62	20,62	6,13	0,51	19,67	0,00	0,00	0,53
12	Вафли	(7)	20	0,541	0,526	15,506	69	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:</b>			<b>26,162</b>	<b>24,959</b>	<b>124,246</b>	<b>826</b>	<b>0,47</b>	<b>0,49</b>	<b>10,04</b>	<b>22,21</b>	<b>3,76</b>	<b>99,17</b>	<b>515,40</b>	<b>200,42</b>	<b>10,13</b>	<b>496,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>10,74</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,970</b>	<b>38,198</b>	<b>201,292</b>	<b>1341</b>	<b>0,69</b>	<b>0,74</b>	<b>198,86</b>	<b>55,21</b>	<b>6,08</b>	<b>281,28</b>	<b>751,13</b>	<b>272,49</b>	<b>13,69</b>	<b>725,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>16,44</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко сгущенное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	"Чай с сахаром"	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон пшеничный с отрубями	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	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
5	Фрукты	(12)	180	0,608	0,677	16,864	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54
	<b>Итого:</b>			<b>24,628</b>	<b>15,932</b>	<b>62,645</b>	<b>492</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>18,92</b>	<b>22,58</b>	<b>1,09</b>	<b>331,04</b>	<b>388,69</b>	<b>64,41</b>	<b>5,94</b>	<b>388,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>10,27</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Огурцы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	250	1,931	5,062	16,180	118	0,11	0,11	16,75	0,00	2,40	17,65	71,86	25,88	0,97	71,86	0,01	0,00	1,35
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
5	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Рагу из грудки куриной	394 (12)	200	14,033	11,506	23,249	253	0,18	0,18	29,22	0,00	3,88	18,13	89,65	35,13	1,35	89,64	0,01	0,00	1,56
7	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	
8	Хлеб дарницкий	(12)	55	2,883	0,500	22,488	106	0,04	0,05	0,00	0,00	0,00	11,13	50,72	11,96	1,48	48,39	0,00	0,00	1,45
9	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
10	Печенье	(0)	35	2,129	3,685	18,557	116	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:</b>			<b>27,467</b>	<b>24,648</b>	<b>127,158</b>	<b>840</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>	<b>50,59</b>	<b>6,04</b>	<b>6,41</b>	<b>87,12</b>	<b>331,90</b>	<b>106,47</b>	<b>6,27</b>	<b>324,89</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>7,27</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,095</b>	<b>40,580</b>	<b>189,803</b>	<b>1333</b>	<b>0,58</b>	<b>0,58</b>	<b>69,51</b>	<b>28,62</b>	<b>7,50</b>	<b>418,16</b>	<b>720,59</b>	<b>170,87</b>	<b>12,22</b>	<b>713,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>17,54</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Кукуруза консервированная	T/24 (12)	30	0,558	0,113	4,216	20	0,01	0,01	1,44	0,00	0,21	1,50	15,00	0,00	0,12	15,00	0,00	0,00	0,30
2	Котлета рубленая из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
3	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46

4	Соус красный основной	528 (12)	50	0,353	1,623	2,861	27	0,01	0,01	0,12	2,40	0,47	3,17	5,95	2,72	0,07	5,68	0,00	0,00	0,13
5	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
6	Хлеб пшеничный	(12)	40	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
7	Фрукты	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36
	<b>Итого:</b>			<b>20,593</b>	<b>12,261</b>	<b>88,361</b>	<b>546</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>48,43</b>	<b>21,19</b>	<b>2,37</b>	<b>102,68</b>	<b>241,70</b>	<b>76,85</b>	<b>4,06</b>	<b>232,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>5,40</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Суп гороховый	139 (22)	200	3,771	2,763	13,477	94	0,13	0,05	3,68	9,60	0,17	28,53	75,67	26,75	1,40	72,19	0,01	0,00	1,38
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка отварная	(7)	15	3,223	0,702	0,000	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	0,20	0,06	0,01	0,19	0,00	0,00	0,01
4	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18
7	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
9	Сырная палочка	17 (9)	40	4,095	14,233	16,454	210	0,05	0,05	0,09	4,44	5,74	76,12	69,76	8,40	0,42	69,76	0,01	0,00	1,36
	<b>Итого:</b>			<b>29,202</b>	<b>37,398</b>	<b>104,401</b>	<b>871</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>13,80</b>	<b>46,04</b>	<b>6,07</b>	<b>142,73</b>	<b>185,16</b>	<b>46,19</b>	<b>2,76</b>	<b>180,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>3,73</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,795</b>	<b>49,659</b>	<b>192,762</b>	<b>1417</b>	<b>0,43</b>	<b>0,35</b>	<b>62,23</b>	<b>67,24</b>	<b>8,44</b>	<b>245,40</b>	<b>426,86</b>	<b>123,04</b>	<b>6,82</b>	<b>413,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>9,13</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>1 прием пищи</b>																			
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	160	6,299	22,169	6,517	251	0,26	0,26	7,24	0,00	3,63	21,88	91,84	17,68	1,05	91,84	0,01	0,00	1,72
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
5	Фрукты	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
	<b>Итого:</b>			<b>10,540</b>	<b>32,330</b>	<b>52,821</b>	<b>544</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>27,10</b>	<b>0,01</b>	<b>8,04</b>	<b>76,34</b>	<b>192,39</b>	<b>58,08</b>	<b>7,23</b>	<b>190,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,15</b>
	<b>2 прием пищи</b>																			
1	Огурцы соленые	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с рисом	138 (22)	200	1,372	1,691	12,170	69	0,06	0,07	5,28	5,76	0,12	14,14	44,79	17,60	0,64	42,73	0,00	0,00	0,81
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
5	Котлета "Рыбка" (окунь морской)	(7)	90	9,885	13,937	11,021	209	0,19	0,21	0,80	3,92	2,14	42,48	177,02	38,40	1,80	168,88	0,01	0,00	4,14
6	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
9	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
10	Коржи молочные	102 (8)	45	2,641	5,090	29,512	174	0,05	0,05	0,06	0,91	1,54	12,14	29,74	5,42	0,39	29,70	0,00	0,00	0,70
	<b>Итого:</b>			<b>21,549</b>	<b>30,690</b>	<b>107,456</b>	<b>792</b>	<b>0,57</b>	<b>0,62</b>	<b>71,94</b>	<b>25,89</b>	<b>4,35</b>	<b>142,15</b>	<b>429,30</b>	<b>117,85</b>	<b>6,13</b>	<b>413,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>9,69</b>

Итого за день:			32,089	63,021	160,277	1337	0,96	0,99	99,04	25,90	12,38	218,49	621,70	175,93	13,35	604,79	0,05	0,01	13,85
Всего: 16102 : 12 = 1342 ккал																			
Всего: 536,690 : 12 = 44,724 грамм белка																			
Всего: 540,252 : 12 = 45,021 грамм жира																			
Всего: 2279,148 : 12 = 189,929 грамм углеводов																			
Всего: 7,78 : 12 = 0,65 мг витамина В1																			
Всего: 7,39 : 12 = 0,62 мг витамина В2																			
Всего: 1060,84 : 12 = 88,40 мг витамина С																			
Всего: 576,72 : 12 = 48,06 мкг витамина А																			
Всего: 87,49 : 12 = 7,29 мг витамина Е																			
Всего: 3656,44 : 12 = 304,70 мг кальция																			
Всего: 8164,38 : 12 = 680,37 мг фосфора																			
Всего: 2412,37 : 12 = 201,03 мг магния																			
Всего: 154,15 : 12 = 12,85 мг железа																			
Всего: 7932,13 : 12 = 661,01 мг калия																			
Всего: 0,63 : 12 = 0,05 мг йода																			
Всего: 0,18 : 12 = 0,02 мг селена																			
Всего: 177,06 : 12 = 14,76 мг фтора																			

Технолог

57% от суточного рациона

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 7 - Техничко - технологическая карта
- 8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 9 - Сборник №14
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, 1981 год
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г