

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность		Витамины, мг											Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.	к	Д	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	У	Se	F					
1 неделя																										
1	Булочка Домашняя	(7)	100	6,166	15,024	51,514	366	0,11	0,11	0,00	0,00	7,67	14,55	58,85	10,94	0,85	58,85	0,00	0,00	1,36						
2	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00						
Итого:	2 день			8,616	18,032	60,873	440	0,15	0,15	1,30	20,00	7,67	134,70	148,85	24,94	0,96	148,85	0,01	0,00	3,36						
1	Слойка с молоком стученным	(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						
2	Чай с сахаром	(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						
Итого:	3 день			4,496	13,004	28,786	250	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						
1	Сырная палочка	(17)	80	8,191	28,466	32,908	421	0,09	0,09	0,18	8,89	11,49	152,24	139,51	16,80	0,85	139,51	0,01	0,00	2,72						
2	Напиток из черной смородины см	(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						
Итого:	4 день			8,286	28,506	46,693	476	0,10	0,10	9,78	8,89	11,55	156,44	142,96	20,03	1,02	142,80	0,01	0,00	2,83						
1	Булочка "Снежок"	(10)	80	5,627	9,760	39,897	270	0,10	0,10	0,00	0,02	4,84	15,70	58,76	9,65	0,83	58,76	0,00	0,00	1,39						
2	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						
Итого:	5 день			7,930	12,407	52,756	354	0,13	0,13	0,52	12,02	4,84	121,56	137,06	21,83	0,94	133,46	0,01	0,00	3,15						
1	Булочка сахарная	(17)	60	3,578	3,741	33,495	182	0,07	0,07	0,00	0,00	2,07	9,13	34,86	6,31	0,52	34,86	0,00	0,00	0,81						
2	Сок фруктовый	(0)	200	1,183	0,188	25,238	107	0,08	0,08	80,00	0,00	0,00	36,00	26,00	22,00	0,60	26,00	0,00	0,00	0,60						
Итого:	6 день			4,761	3,929	58,734	289	0,15	0,15	80,00	0,00	2,07	45,13	60,86	28,31	1,12	60,86	0,00	0,00	1,41						
1	Хачапури по-иммеретински	(13)	60	8,508	7,699	15,432	165	0,04	0,04	0,08	2,42	0,44	259,50	175,54	17,56	0,52	167,47	0,01	0,00	3,15						
2	Чай с сахаром	(12)	207	0,164	0,000	9,048	37	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,78	7,43	3,96	0,77	7,09	0,00	0,00	0,02						
Итого:	2 неделя			8,672	7,699	24,480	202	0,04	0,04	0,12	2,42	0,44	264,28	182,97	21,52	1,29	174,56	0,02	0,00	3,16						
1 день																										
1	Булочка Домашняя	(22)	80	4,932	12,019	41,211	293	0,09	0,09	0,00	0,00	6,13	11,64	47,08	8,75	0,89	47,08	0,00	0,00	1,09						
2	Сок фруктовый	(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						
Итого:	2 день			6,044	12,185	64,178	391	0,15	0,15	32,00	0,00	6,13	43,32	69,70	27,89	1,20	68,66	0,01	0,00	1,62						
2 день																										
1	Слойка с молоком стученным	(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						
2	Чай с сахаром	(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						
Итого:				4,496	13,004	28,786	250	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 День																				
1	Плюшка "Новомосковская"	(0)	80	10,724	11,324	47,998	337	0,14	0,14	0,08	1,38	3,73	47,39	147,92	16,45	1,95	147,92	0,01	0,00	3,68
2	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
Итого:				10,819	11,364	61,784	393	0,14	0,14	9,68	1,38	3,79	51,58	151,37	19,68	2,12	151,21	0,01	0,00	3,79
4 День																				
1	Булочка с шоколадной начинкой	(7)	100	5,973	14,264	55,484	374	0,11	0,11	0,00	0,01	7,19	14,84	58,61	10,47	0,96	58,61	0,00	0,00	1,37
2	Чай с лимонном	629 (12)	200	0,202	0,000	8,623	35	0,00	0,00	1,12	0,00	0,01	6,84	8,23	4,40	0,75	7,85	0,00	0,00	0,05
Итого:				6,175	14,264	64,107	410	0,11	0,11	1,12	0,01	7,20	21,69	66,84	14,88	1,61	66,46	0,01	0,00	1,42
5 День																				
1	Сырная плюшка	17 (9)	80	6,143	21,350	24,681	315	0,07	0,07	0,13	6,67	8,61	114,18	104,63	12,60	0,63	104,63	0,01	0,00	2,04
2	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
Итого:				6,312	21,397	50,280	419	0,08	0,07	3,88	6,74	8,69	124,15	112,13	19,10	1,06	112,13	0,01	0,00	2,19
6 День																				
1	Булочка "РОМАШКА"	21 (9)	70	4,819	7,733	41,975	257	0,06	0,07	0,04	0,80	3,31	19,79	51,98	8,22	0,72	49,59	0,00	0,00	1,25
2	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
Итого:				7,123	10,380	54,833	341	0,09	0,10	0,56	12,80	3,31	125,65	130,28	20,40	0,83	124,29	0,01	0,00	3,01
Всего: 4215 : 12 = 351 ккал																				
Всего: 83,730 : 12 = 6,977 грамм белка																				
Всего: 166,139 : 12 = 13,845 грамм жира																				
Всего: 596,290 : 12 = 49,691 грамм углеводов																				
Всего: 1,13 : 12 = 0,09 мг витамина В1																				
Всего: 1,15 : 12 = 0,10 мг витамина В2																				
Всего: 139,04 : 12 = 11,59 мг витамина С																				
Всего: 64,26 : 12 = 5,36 мкг витамина А																				
Всего: 55,70 : 12 = 4,64 мг витамина Е																				
Всего: 1097,75 : 12 = 91,48 мг кальция																				
Всего: 1217,39 : 12 = 101,45 мг фосфора																				
Всего: 226,24 : 12 = 18,85 мг магния																				
Всего: 13,63 : 12 = 1,14 мг железа																				
Всего: 1196,99 : 12 = 99,75 мг калия																				
Всего: 0,10 : 12 = 0,01 мг йода																				
Всего: 0,03 : 12 = 0,00 мг селена																				
Всего: 25,99 : 12 = 2,17 мг фтора																				

Технолог

Примечание:

- 7 - Технико - технологическая карта
- 9 - Сборник №14
- 10 - Приказ областного управления № 03-10
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 17 - Приказ управл.общ.питания Тюменского облисп №51

1 Рожки сладочные	(10)	60	4,271	8,550	2,040	274	0,08	0,08	0,00	0,00	4,44	10,57	7	7,59	0,52	40,77	0,00	0,00	0,85	
2 Компот из вишни с/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	
Итого:			4,479	8,608	67,449	365	0,09	0,08	4,62	0,09	4,53	22,57	50,01	15,60	1,11	50,01	0,00	0,00	1,13	
4 День																				
Поддник																				
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	5,28	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	
Итого:			6,878	6,220	42,659	254	0,05	0,05	0,00	0,00	1,72	7,61	29,05	5,28	0,43	29,05	0,00	0,00	0,68	
5 День																				
Поддник																				
1 Ватрушка корюевская	(7)	60	4,304	7,536	14,720	144	0,02	0,02	0,05	22,62	0,23	37,85	55,13	6,08	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	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,00	0,02	
Итого:			4,463	7,536	23,462	180	0,02	0,02	0,09	22,62	0,23	42,47	62,30	9,38	0,97	59,44	0,01	0,00	1,49	
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 мг 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 облпсл №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 МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше

№	Наименование блюда	СРЕ и КИ/г	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мкг											Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углева		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	У	Se	F					
1 неделя																									
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)	230	16,876	15,599	58,576	450	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,11	2,26	0,66	0,09	2,26	0,00	0,00	0,06					
5	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	28	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 СМ	(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)	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	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					
Итого:				28,630	28,636	120,113	853	0,27	0,15	46,78	32,11	2,35	115,21	185,50	63,02	3,55	179,49	0,01	0,00	3,60					
Итого за день:				28,630	28,636	120,113	853	0,27	0,15	46,78	32,11	2,35	115,21	185,50	63,02	3,55	179,49	0,01	0,00	3,60					
2 день																									
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	0,88	39,14	0,00	0,00	0,77					
2	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,280	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)	250	14,406	17,160	23,281	305	0,17	0,16	12,75	0,19	3,03	33,33	218,34	49,53	3,22	208,30	0,01	0,00	3,88					
6	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,185	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)	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)	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					
9	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					
Итого:				24,651	28,465	105,615	777	0,52	0,50	72,72	3,19	5,01	158,55	436,48	135,51	10,85	420,17	0,03	0,01	8,83					
Итого за день:				24,651	28,465	105,615	777	0,52	0,50	72,72	3,19	5,01	158,55	436,48	135,51	10,85	420,17	0,03	0,01	8,83					
3 день																									
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)	100	15,408	8,771	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,91	147,12	25,25	1,35	140,36	0,01	0,00	3,14					
5	Пюре картофельное	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07					
6	Компот из яблок	595 (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)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50					

8	Хлеб пшеничный	(12)	45	17	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	13,98	61,98	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
Итого:				28,993	18,700	121,398	770	0,42	0,45	26,01	23,30	2,94	264,18	435,57	119,58	7,67	418,18	0,04	0,01	9,48	
Итого за День:				28,993	18,700	121,398	770	0,42	0,45	26,01	23,30	2,94	264,18	435,57	119,58	7,67	418,18	0,04	0,01	9,48	
4 День																					
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	5,280	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)	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	5,08	0,00	0,00	0,09	
5	Плов из свинины	403 (12)	250	12,789	28,330	48,921	494	0,34	0,37	0,70	0,00	3,85	30,79	214,65	55,84	1,95	204,78	0,01	0,00	4,20	
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)	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	
8	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	
Итого:				21,616	40,088	101,803	854	0,52	0,56	60,54	6,00	5,61	90,82	340,90	94,69	4,87	328,72	0,02	0,01	7,09	
Итого за День:				21,616	40,088	101,803	854	0,52	0,56	60,54	6,00	5,61	90,82	340,90	94,69	4,87	328,72	0,02	0,01	7,09	
5 День																					
1	Суп-лапша домашняя (на мукуном бульоне)	148 (22)	250	2,349	2,201	12,866	81	0,03	0,04	6,01	0,32	17,49	34,13	8,03	0,49	32,56	0,00	0,00	0,00	0,77	
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 крупиная 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 расыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	18,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43	
6	Напиток из черной смородины см	(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)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50	
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	
Итого:				29,743	23,047	113,048	779	0,43	0,44	11,00	33,32	1,42	79,67	497,49	201,93	10,30	477,05	0,03	0,01	10,44	
Итого за День:				29,743	23,047	113,048	779	0,43	0,44	11,00	33,32	1,42	79,67	497,49	201,93	10,30	477,05	0,03	0,01	10,44	
6 День																					
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	2,384	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	Колбаса рыбная (юньн. морской)	(7)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35	
6	Лис припущенный	466 (12)	200	3,964	4,777	45,167	240	0,04	0,05	0,00	18,80	0,28	18,12	95,13	31,02	0,70	90,76	0,01	0,00	1,94	
7	Напиток из юрды	(7)	200	0,677	0,059	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)	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	
9	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,98	61,98	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58	

Итого:			115	28,498	124,216	851	0,43	0,46	10,51	26,02	5,46	131,84	496,94	139,42	7,29	477,64	0,04	0,01	11,02	
Итого за День:			24,515	28,498	124,216	851	0,43	0,46	10,51	26,02	5,46	131,84	496,94	139,42	7,29	477,64	0,04	0,01	11,02	
2 неделя																				
1 День																				
1	Уха ростовская (из форели)	250	10,528	6,859	14,694	154	0,09	0,10	8,40	18,00	0,21	20,00	63,13	26,49	1,31	60,22	0,01	0,00	1,12	
2	Котлета домашняя	100	12,884	17,031	12,037	233	0,23	0,20	1,25	0,20	0,87	23,49	197,84	32,75	3,07	197,84	0,01	0,00	3,95	
3	Салатки отварные	180	5,749	5,040	41,298	234	0,10	0,00	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27	
4	Соус красный основной	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 см	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	30	1,573	0,273	12,266	58	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	6,07	27,67	6,52	0,81	26,39	0,00	0,00	0,79	
7	Хлеб пшеничный	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	8,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70	
Итого:			32,322	29,389	116,163	858	0,48	0,36	13,48	44,92	2,43	83,09	382,74	91,99	7,34	377,13	0,03	0,01	8,07	
Итого за День:			32,322	29,389	116,163	858	0,48	0,36	13,48	44,92	2,43	83,09	382,74	91,99	7,34	377,13	0,03	0,01	8,07	
2 День																				
1	Суп картофельный с колбасой	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51	
2	Зелень петрушки, укропа порциями	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	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	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76	
5	Напиток апельсиновый	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	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"	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	
Итого:			25,116	32,074	105,100	810	0,35	0,32	18,84	46,49	3,19	83,10	445,08	101,70	6,66	438,84	0,03	0,01	9,28	
Итого за День:			25,116	32,074	105,100	810	0,35	0,32	18,84	46,49	3,19	83,10	445,08	101,70	6,66	438,84	0,03	0,01	9,28	
3 День																				
1	Борщ с капустой и картофелем	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	Сметана	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	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	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 поглавские	100	10,888	12,470	13,789	211	0,15	0,14	0,00	0,10	0,70	15,10	158,48	29,69	2,69	151,19	0,01	0,00	3,27	
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43	
7	Соус томатный	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 груши	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"	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	
10	Хлеб пшеничный	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	
Итого:			26,718	27,102	106,332	776	0,52	0,54	8,64	24,74	3,82	104,06	535,36	229,09	10,84	513,55	0,04	0,01	11,08	
Итого за День:			26,718	27,102	106,332	776	0,52	0,54	8,64	24,74	3,82	104,06	535,36	229,09	10,84	513,55	0,04	0,01	11,08	
4 День																				
1	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	250	1,931	5,092	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

Всего: 5,12 : 12 = 0,43 мг витамина В2
Всего: 410,66 : 12 = 34,22 мг витамина С
Всего: 319,05 : 12 = 26,59 мг витамина А
Всего: 42,74 : 12 = 3,56 мг витамина Е
Всего: 1437,72 : 12 = 119,81 мг кальция
Всего: 4838,49 : 12 = 403,21 мг фосфора
Всего: 1496,14 : 12 = 124,68 мг магния
Всего: 88,99 : 12 = 7,42 мг железа
Всего: 4678,83 : 12 = 389,90 мг калия
Всего: 0,37 : 12 = 0,03 мг йода
Всего: 0,10 : 12 = 0,01 мг селена
Всего: 102,74 : 12 = 8,56 мг фтора

30% от суточной потребности

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 7 - Техникo - 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
- 30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше

№	Наименование блюда	СРЕ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность	Витамины, мг											Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углев.	Целлюлоза		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	У	Se	F				
1 неделя																									
1 День																									
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	Гуляш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113		166	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				
3	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836		231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76				
4	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742		36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,82	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02				
5	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				
6	Булочка Домашняя	769 (22)	60	3,699	9,015	30,908		220	0,07	0,07	0,00	0,00	4,60	8,73	35,31	6,56	0,51	35,31	0,00	0,00	0,82				
Итого:				22,945	29,328	88,791		711	0,19	0,16	15,44	19,63	6,67	44,91	284,62	69,13	4,38	273,87	0,02	0,01	5,27				
Итого за день:				22,945	29,328	88,791		711	0,19	0,16	15,44	19,63	6,67	44,91	284,62	69,13	4,38	273,87	0,02	0,01	5,27				
2 день																									
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	Терфетли 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				
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,404	4,435	37,573		212	0,08	0,08	0,00	15,12	0,78	29,04	51,42	9,54	1,00	49,06	0,00	0,00	1,20				
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 пшеничный в заправке	(0)	30	1,811	0,246	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				
6	Пирог манный	8 (9)	60	3,674	6,565	29,786		193	0,05	0,05	0,05	13,23	2,08	22,27	49,13	6,83	0,59	49,13	0,00	0,00	1,14				
Итого:				18,312	26,482	101,549		718	0,31	0,32	6,90	29,93	6,29	112,37	271,80	60,84	5,08	265,45	0,02	0,01	6,05				
Итого за день:				18,312	26,482	101,549		718	0,31	0,32	6,90	29,93	6,29	112,37	271,80	60,84	5,08	265,45	0,02	0,01	6,05				
3 день																									
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	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 расквашенная с м/с	463 (12)	180	8,398	6,048	41,403		254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43				
4	Напиток из черной смородины см	(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				
5	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560		41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	27,49	8,18	0,68	25,23	0,00	0,00	0,70				
6	Сырная папюшка	40	40	4,085	14,233	16,454		114	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				
Итого:				26,414	38,742	87,699		710	0,42	0,42	25,68	31,74	9,35	147,16	483,65	197,45	8,71	465,34	0,03	0,01	9,46				
Итого за день:				26,414	38,742	87,699		710	0,42	0,42	25,68	31,74	9,35	147,16	483,65	197,45	8,71	465,34	0,03	0,01	9,46				
4 день																									
1	Запеканка творожная	(7)	180	26,884	18,993	39,559		317	0,10	0,11	0,32	8,33	2,27	247,06	374,58	42,88	1,84	357,36	0,03	0,01	10,15				
2	Молоко стученное	(12)	30	1,901	0,056	16,290		73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	88,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80				
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)	35	2,065	0,840	1,565		22	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	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	8,474	13,905	28,564		273	0,16	0,16	0,00	0,01	1,87	28,27	118,76	16,63	1,46	118,76	0,01	0,00	4,43				

3 День																				
1	Томаты свежие	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,90	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Гуляш из чыпленка (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)	180	5,749	5,040	41,299	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
4	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
5	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
6	Глошка "новомосковская"	(0)	50	6,702	7,077	29,999	211	0,09	0,09	0,05	0,86	2,33	29,62	92,45	10,28	1,22	92,45	0,01	0,00	2,30
Итого:				25,981	18,090	102,830	678	0,27	0,27	17,95	28,06	4,88	69,51	214,82	46,96	3,86	212,11	0,02	0,01	5,20
Итого за День:				25,981	18,090	102,830	678	0,27	0,27	17,95	28,06	4,88	69,51	214,82	46,96	3,86	212,11	0,02	0,01	5,20
4 День																				
1	Гудинг из творога запеченный	362 (22)	160	20,882	15,189	20,224	301	0,09	0,09	0,62	24,09	0,71	216,02	312,55	36,46	1,26	312,55	0,03	0,01	8,44
2	Молоко стученное	(12)	20	1,288	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	828 (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	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
5	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
Итого:				28,628	26,687	73,193	647	0,23	0,23	18,42	24,11	4,36	423,99	493,08	76,18	6,06	492,75	0,04	0,01	12,34
Итого за День:				28,628	26,687	73,193	647	0,23	0,23	18,42	24,11	4,36	423,99	493,08	76,18	6,06	492,75	0,04	0,01	12,34
5 День																				
1	Кукуруза консервированная	724 (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	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87
3	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
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 лимонном	628 (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	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
Итого:				24,099	27,556	91,587	711	0,16	0,17	4,37	29,16	8,26	130,53	272,70	62,23	3,35	264,75	0,02	0,01	5,77
Итого за День:				24,099	27,556	91,587	711	0,16	0,17	4,37	29,16	8,26	130,53	272,70	62,23	3,35	264,75	0,02	0,01	5,77
6 День																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	(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" (гушеная капуста с мясом)	635 (1)	200	7,874	27,712	8,146	313	0,33	0,32	9,05	0,00	4,53	27,35	114,80	22,10	1,31	114,80	0,01	0,00	2,15
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 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
5	Булочка "РОММАЛКА"	21 (9)	50	3,442	5,524	29,982	183	0,04	0,05	0,03	0,57	2,37	14,13	37,13	5,87	0,51	35,42	0,00	0,00	0,89
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
Итого:				14,458	43,388	65,917	712	0,45	0,44	26,94	0,59	11,27	83,78	208,24	56,76	6,36	205,09	0,02	0,00	4,22
Итого за День:				14,458	43,388	65,917	712	0,45	0,44	26,94	0,59	11,27	83,78	208,24	56,76	6,36	205,09	0,02	0,00	4,22
Всего: 8219 : 12 = 684 кал																				
Всего: 287,963 : 12 = 23,997 грамм белка																				

Всего: 17852 : 12 = 1471 ккал
Всего: 584,613 : 12 = 48,718 Грамм Белка
Всего: 592,176 : 12 = 49,348 Грамм жира
Всего: 2474,424 : 12 = 206,202 Грамм углеводов
Всего: 8,69 : 12 = 0,72 мг витамина В1
Всего: 8,35 : 12 = 0,70 мг витамина В2
Всего: 1100,87 : 12 = 91,74 мг витамина С
Всего: 714,26 : 12 = 59,52 мкг витамина А
Всего: 92,46 : 12 = 7,71 мг витамина Е
Всего: 4497,50 : 12 = 374,79 мг кальция
Всего: 9032,16 : 12 = 752,68 мг фосфора
Всего: 2668,16 : 12 = 222,35 мг магния
Всего: 160,40 : 12 = 13,37 мг железа
Всего: 8780,03 : 12 = 731,67 мг калия
Всего: 0,71 : 12 = 0,06 мг йода
Всего: 0,20 : 12 = 0,02 мг селена
Всего: 197,14 : 12 = 16,43 мг фтора

Технолог

Примечание:

- 1 - С6.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 - С6.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - С6.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

54% от суточной потребности

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КРАСОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЫЖНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше (2 смены)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность			Витамины, мг											Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.	Ч	К	Д	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	У	Se	F					
1 неделя																											
1 день																											
1 прием пищи																											
1	Улыш 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)	200	4,096	5,993	46,485	256	0,04	0,05	0,00	21,60	0,30	7,40	96,40	31,35	0,65	91,96	0,01	0,00	1,95							
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	2,691	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)	160	1,082	0,301	11,472	53	0,10	0,10	60,80	0,00	0,32	56,00	27,20	17,60	0,16	27,20	0,00	0,00	0,48							
	Итого:			20,179	21,101	71,824	558	0,18	0,16	61,24	21,79	2,30	84,52	270,54	71,30	3,55	259,35	0,02	0,00	4,77							
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	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							
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)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07							
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,628	28	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 см	(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)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,08	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50							
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							
	Итого:			31,902	30,733	144,757	983	0,31	0,18	27,98	32,11	2,51	121,13	229,70	80,23	7,84	223,69	0,02	0,01	5,10							
	Итого за день:			52,081	51,834	216,581	1541	0,49	0,34	89,22	53,90	4,81	205,65	500,24	151,53	11,39	483,04	0,03	0,01	9,87							
2 день																											
1 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	Котлета московская	475 (13)	100	12,588	17,294	11,636	253	0,14	0,11	1,16	0,24	2,57	22,94	183,64	30,74	3,00	183,64	0,01	0,00	3,45							
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,404	4,435	37,573	212	0,08	0,08	0,00	15,12	0,78	29,04	51,42	9,54	1,00	49,06	0,00	0,00	1,20							
4	Чай с лимоним	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 пшеничный 8 злаков	(0)	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							
	Итого:			20,872	22,131	75,295	584	0,30	0,28	17,32	15,36	3,46	78,24	307,29	71,15	6,50	302,32	0,02	0,01	6,30							
2 прием пищи																											
1	Кукуруза консервированная	T24 (12)	60	1,115	0,228	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	1,58	35,20	41,02	16,71	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 порционными	24 (12)	1	0,20	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	Жирное по домашнему из говядины	436 (22)	250	14,406	17,160	23,261	305	0,17	0,16	12,75	0,19	3,03	33,33	218,34	49,53	3,22	208,30	0,01	0,00	3,68
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	22,52	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,728	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)	35	2,113	0,280	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
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
	Итого:			26,484	31,687	112,131	840	0,46	0,45	60,60	3,19	5,13	132,93	429,36	115,88	7,28	414,00	0,03	0,01	8,45
	Итого за день:			47,366	53,818	187,428	1423	0,77	0,73	77,93	18,55	8,61	211,17	736,65	187,02	13,78	716,33	0,05	0,01	14,75
	3 день																			
	1 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	0,80
2	Беджотанов 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	Речка отварная расфасованная с м/с	463 (12)	200	9,320	6,720	48,003	282	0,29	0,32	0,00	16,80	0,65	18,60	241,56	160,83	5,40	230,45	0,02	0,00	4,92
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)	40	2,383	0,960	1,798	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
	Итого:			26,482	28,526	67,401	632	0,39	0,39	5,71	40,98	3,54	170,20	487,81	202,30	7,85	466,21	0,03	0,01	9,78
	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 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 порционными	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 куринной грудки с сыром	(7)	100	15,408	8,771	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,61	147,12	25,25	1,35	140,36	0,01	0,00	3,14
6	Пюре картофельное	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	186	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	108,56	0,01	0,00	2,07
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)	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
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	Фрукты	(7)	100	0,676	0,376	7,744	37	0,02	0,04	180,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	34,00	0,00	0,00	0,00	1,00
	Итого:			29,368	19,044	124,688	788	0,46	0,50	220,01	23,30	3,06	308,74	487,69	162,04	8,53	460,62	0,04	0,01	10,36
	Итого за день:			55,850	47,570	192,089	1420	0,84	0,89	225,73	64,26	6,60	478,94	955,51	354,34	16,38	916,83	0,07	0,02	20,14
	4 день																			
	1 прием пищи																			
1	Запеканка творожная	(7)	180	26,894	18,993	39,559	437	0,10	0,11	0,32	8,33	2,27	247,06	374,58	42,68	1,84	357,36	0,03	0,01	10,15
2	Молоко стуженное	(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 лимонном	629 (12)	207	0,208	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
	Итого:			31,866	20,542	78,842	628	0,15	0,13	9,23	8,33	2,93	361,89	464,34	73,94	6,12	446,73	0,04	0,01	12,16

2 прием пищи																				
1	Орुццэ свежые	(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	Борсц 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
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	0,01	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)	250	12,788	28,330	48,921	494	0,34	0,37	0,70	0,00	3,65	30,79	214,65	55,84	1,95	204,78	0,01	0,00	4,20
7	Напиток из плодов шиповника	708 (22)	200	0,294	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)	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	Батон пшеничный с оррубями	(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
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
Итого:				22,056	40,147	115,947	913	0,52	0,56	64,73	3,00	5,65	93,70	340,34	98,95	4,69	328,29	0,02	0,01	7,19
Итого за День:				53,921	60,690	194,789	1541	0,67	0,69	73,97	11,33	8,59	485,60	804,69	172,89	10,81	775,02	0,06	0,02	19,35
1 прием пищи																				
1	Кумуруза консервированная	Т/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	Котлеты рубленые из куринной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87
3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	"Дай с сахаром"	628 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,89	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	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
6	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	18,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
Итого:				21,061	12,081	78,051	505	0,28	0,31	30,50	21,24	2,23	117,59	260,29	80,00	7,63	250,46	0,02	0,01	5,68
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 куринном бульоне)	148 (22)	250	2,349	2,201	12,866	81	0,03	0,04	0,60	6,01	0,32	17,49	34,13	8,03	0,49	32,56	0,00	0,00	0,77
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	0,01	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Грудка куринная 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	Речка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
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)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,80	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
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
Итого:				31,796	24,024	155,284	965	0,54	0,44	51,00	34,32	2,54	101,17	551,29	311,43	11,41	530,85	0,04	0,01	11,40

8 Хлеб пшеничный	(12)	30	111	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	
Итого:				31,332	29,276	119,833	868	0,51	0,39	17,68	44,92	2,49	409,87	103,40	7,77	403,85	0,03	0,01	8,89	
Итого за День:				47,639	45,226	206,306	1423	0,67	0,49	32,33	45,07	5,77	186,32	703,56	16,22	688,88	0,05	0,01	14,38	
2 День																				
1 прием пищи																				
1 Тедфети 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 Поре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86	
3 Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,82	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02	
4 Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,08	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76	
5 Йогурт в инд ул	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	
Итого:			15,171	22,708	73,470	599	0,38	0,35	15,60	55,94	3,53	316,13	449,13	104,63	5,25	439,32	0,04	0,01	10,14	
2 прием пищи																				
1 Салат из свежкы с яблоками мир	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	Авт (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51	
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	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,00	0,02	
4 Говядина по-строгановски	387 (12)	100	12,437	18,251	4,055	230	0,08	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)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,86	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76	
6 Напиток альпийский	699 (22)	200	0,000	13,023		52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
7 Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,08	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76	
8 Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,468	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50	
9 Фрукты	(12)	180	0,608	0,577	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	
Итого:			27,765	34,778	138,223	981	0,45	0,42	42,81	46,49	4,42	140,20	516,31	137,36	12,45	509,13	0,04	0,01	11,13	
Итого за День:			42,936	57,486	212,693	1540	0,83	0,76	58,41	102,43	7,94	456,33	965,44	241,99	17,71	948,44	0,08	0,02	21,27	
3 День																				
1 прием пищи																				
1 Томаты свежие порциями	(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 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 Макароны изделия отварные	468 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27	
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)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	46,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23	
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	
Итого:			22,743	14,094	82,877	649	0,26	0,28	196,32	37,20	2,54	187,30	245,90	77,67	3,82	239,42	0,02	0,01	5,91	
2 прием пищи																				
1 Кукуруза консервированная	Т/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)	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	
3 Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,67	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	0,01	0,77	0,00	0,00	0,00	0,02	

5	Говядина отварная	(12)	10	10,864	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 поттавские	(0)	100	10,888	12,470	13,789	211	0,15	0,14	0,00	0,10	0,70	15,10	158,48	29,69	2,69	151,19	0,01	0,00	3,27
7	Гречка отварная рассыпчатая с мис	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
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	4,86	2,22	0,04	4,63	0,00	0,00	0,12
9	Напиток из гурати	(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)	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
11	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,280	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23	
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
Итого:			29,303	27,968	136,584	915	0,55	0,57	11,52	24,74	4,24	112,07	587,54	236,02	11,60	564,48	0,04	0,01	12,23	
Итого за день:			52,046	42,062	219,462	1465	0,80	0,85	207,84	61,94	6,78	299,37	833,44	313,69	15,42	803,91	0,06	0,02	18,14	
4 День																				
1 прием пищи																				
1	Грудинг из творога запаренный	382 (22)	180	23,492	17,088	22,752	339	0,10	0,10	0,70	27,10	0,80	243,02	351,62	41,01	1,42	351,62	0,03	0,01	9,49
2	Молоко стученное	(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	2,363	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
Итого:			28,543	18,780	66,437	549	0,17	0,17	19,04	27,10	1,22	371,54	447,29	71,24	6,18	446,96	0,04	0,01	11,85	
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	Рассолынк 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	Ргул из грудки куриной	394 (12)	250	14,867	13,192	30,840	302	0,24	0,24	38,96	0,00	4,64	23,88	118,91	46,42	1,80	118,91	0,01	0,00	2,07
7	Напиток из сухобруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	98	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)	45	2,359	0,409	18,400	87	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,11	41,50	9,79	1,21	39,59	0,00	0,00	1,19
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
Итого:			27,777	26,243	130,660	870	0,47	0,48	60,33	6,04	7,17	90,85	351,94	115,68	6,45	345,35	0,03	0,01	7,51	
Итого за день:			56,321	45,023	197,097	1419	0,64	0,65	79,36	33,14	8,39	452,39	799,23	186,82	12,63	792,32	0,07	0,02	19,36	
5 День																				
1 прием пищи																				
1	Кукуруза консервированная	T24 (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	Котлета рубленая из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87
3	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,78	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
4	Соус красный основной	528 (12)	50	0,353	1,923	2,861	27	0,01	0,01	0,12	2,40	0,47	3,17	5,85	2,72	0,07	5,68	0,00	0,00	0,13

5	Чай с лимонком	629 (12)	207	1,209	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	0,00	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	388 (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	
	Итого:			23,229	13,881	100,858	621	0,23	0,26	49,89	24,72	2,76	108,73	278,33	83,38	4,40	267,86	0,02	0,01	6,18	
	2 прием пищи																				
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)	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	Лепешки отварные	(12)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,00	0,07	
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	12,90	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	0,60	4,60	21,20	5,00	0,82	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	0,08	4,44	5,74	76,12	69,78	8,40	0,42	69,78	0,01	0,00	1,36	
	Итого:			34,248	41,479	120,505	992	0,24	0,13	14,72	48,44	6,12	152,27	204,67	53,02	3,13	199,53	0,02	0,00	4,09	
	Итого за День:			57,477	55,361	221,362	1514	0,48	0,38	64,61	73,16	8,87	261,01	482,90	136,41	7,53	467,38	0,04	0,01	10,26	
	6 день																				
	1 прием пищи																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	(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 рисом)	635 (1)	200	7,874	27,712	8,146	313	0,33	0,32	9,05	0,00	4,53	27,35	114,80	22,10	1,31	114,80	0,01	0,00	2,15	
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)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,82	21,20	0,00	0,00	0,60	
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	
	Итого:			10,999	37,666	45,463	566	0,43	0,42	28,91	0,01	8,94	77,21	194,15	67,50	6,87	192,72	0,01	0,00	3,98	
	2 прием пищи																				
1	Огульца соленые	1724 (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)	250	1,715	2,113	15,212	87	0,08	0,08	6,60	7,20	0,15	17,68	55,99	22,00	0,81	53,41	0,00	0,00	1,01	
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	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,280	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" (оуль морской)	(7)	100	10,983	15,486	12,246	232	0,21	0,24	0,89	4,36	2,38	47,20	196,68	42,67	2,00	187,64	0,02	0,00	4,60	
6	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,96	
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	0,82	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	6,18	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70	
10	Коржи молочные	102 (9)	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	
	Итого:			23,512	33,495	115,564	858	0,63	0,68	75,43	30,83	4,64	157,70	476,92	132,21	6,69	459,26	0,04	0,01	10,66	
	Итого за День:			34,511	71,161	161,028	1423	1,06	1,10	104,34	30,84	13,59	234,92	671,08	189,70	13,56	651,98	0,05	0,02	14,65	

Всего: 17664 : 12 = 1472 ккал
Всего: 580,092 : 12 = 48,341 грамм белка
Всего: 588,108 : 12 = 49,009 грамм жира
Всего: 2476,38 : 12 = 206,365 грамм углеводов
Всего: 8,68 : 12 = 0,72 мг витамина В1
Всего: 8,26 : 12 = 0,69 мг витамина В2
Всего: 1126,02 : 12 = 93,84 мг витамина С
Всего: 646,97 : 12 = 54,08 мг витамина А
Всего: 97,24 : 12 = 8,10 мг витамина Е
Всего: 3974,14 : 12 = 331,18 мг кальция
Всего: 9017,90 : 12 = 751,49 мг фосфора
Всего: 2690,81 : 12 = 224,23 мг магния
Всего: 165,26 : 12 = 13,77 мг железа
Всего: 8758,87 : 12 = 729,91 мг калия
Всего: 0,70 : 12 = 0,06 мг йода
Всего: 0,20 : 12 = 0,02 мг селена
Всего: 195,07 : 12 = 16,26 мг фтора

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 7 - Техникo - технологическая карта
- 8 - Сборник научных 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

54% от суточной потребности

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПЯТОННОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше (1 смена)

№	Наименование блюда	Средн. кал. кт	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кДж			Витамины, мг											Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углев.	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	У	Se	F							
1 неделя																										
1 прием пищи																										
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	250	6,052	9,432	41,369	275	0,07	0,08	0,66	38,31	0,52	146,09	129,89	21,44	0,51	123,92	0,01	0,00	2,95						
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	0,994	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 стученным	(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						
Итого:				12,415	23,104	78,220	570	0,14	0,14	38,70	38,31	0,72	185,71	164,07	36,27	1,35	147,77	0,01	0,00	3,27						
2 прием пищи																										
1	Орница свежее	(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	0,80						
2	Суп гороховый	139 (22)	250	4,653	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						
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	28,82	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	1,98	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02						
5	Пельмени отварные	(12)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07						
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,628	28	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	0,189	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	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	13,25	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						
Итого:				31,623	30,682	142,510	973	0,30	0,17	27,98	32,11	2,51	119,98	224,40	78,98	7,68	216,39	0,02	0,01	4,95						
Итого за День:				44,038	53,785	220,730	1543	0,43	0,32	66,68	70,42	3,23	306,69	376,47	115,24	9,03	386,16	0,03	0,01	8,22						
2 день																										
1 прием пищи																										
1	Томаты свежие	(7)	60	0,556	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	Котлета московская	475 (13)	100	12,588	17,294	11,636	253	0,14	0,11	1,16	0,24	2,57	22,94	183,64	30,74	3,00	183,64	0,01	0,00	3,45						
3	Макаронные изделия отварные	489 (12)	180	5,404	4,435	37,573	212	0,08	0,08	0,00	15,12	0,78	29,04	51,42	9,54	1,00	49,06	0,00	0,00	1,20						
4	Чай с лимонком	629 (12)	207	0,208	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 пшеничный 8 злаков	(0)	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						
Итого:				20,872	22,131	75,295	584	0,30	0,28	17,32	15,36	3,48	78,24	307,29	71,16	6,50	302,32	0,02	0,01	6,30						
2 прием пищи																										
1	Кукуруза консервированная	724 (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	0,80						
2	Ци 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	0,88	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	0,59						

4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,...	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,04
6	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	250	14,406	17,160	23,261	305	0,17	0,16	12,75	0,19	3,03	33,33	218,34	48,53	3,22	208,30	0,01	0,00	0,00	0,00	3,68	
7	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,08	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	6,05	37,10	8,75	1,09	37,10	0,00	0,00	0,00	1,05		
9	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	0,00	1,23			
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	0,00	0,00	
	Итого:			26,484	31,687	112,131	840	0,46	0,45	60,60	3,19	5,13	132,93	429,38	115,88	7,28	414,00	0,03	0,01	8,45			
	Итого за день:			47,356	53,818	187,426	1423	0,77	0,73	77,93	18,56	8,61	211,17	736,66	187,02	13,78	716,33	0,05	0,01	14,75			
	3 день																						
	1 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	0,00	0,60		
2	Бифтеггенов 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	0,00	2,50		
3	Гречка отварная распычатая с м/с	463 (12)	200	9,320	6,720	46,003	282	0,29	0,32	0,00	16,80	0,65	18,60	241,56	160,83	5,40	230,45	0,02	0,00	4,82			
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)	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	0,00		
	Итого:			26,482	28,526	67,401	632	0,39	0,39	5,71	40,98	3,54	170,20	487,81	202,30	7,85	466,21	0,03	0,01	9,78			
	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	0,00	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 куринная 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	0,00	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,00	0,02		
5	Зразы из куринной грудки с сыром	(7)	100	15,408	8,771	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,61	147,12	25,25	1,35	140,36	0,01	0,00	3,14			
6	Пюре картофельное	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07			
7	Комлот из яблок	585 (12)	200	0,135	0,150	22,828	93	0,01	0,01	4,00	0,00	0,08	7,00	4,40	0,94	4,40	0,00	0,00	0,12				
8	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			
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	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			
	Итого:			29,368	19,044	124,688	786	0,46	0,50	220,01	23,30	3,06	308,74	467,69	152,04	8,53	450,62	0,04	0,01	10,36			
	Итого за день:			56,850	47,670	192,089	1420	0,84	0,89	225,73	64,28	6,60	478,94	955,51	354,34	16,38	916,83	0,07	0,02	20,14			
	4 день																						
	1 прием пищи																						
1	Запеканка творожная	(7)	180	26,884	18,993	39,559	437	0,10	0,11	0,32	8,33	2,27	247,06	374,58	42,88	1,84	357,36	0,03	0,01	10,15			
2	Молоко стученное	(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 лимонном	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			
	Итого:			31,856	20,542	78,842	628	0,16	0,13	9,23	8,33	2,93	381,89	464,34	73,94	6,12	446,73	0,04	0,01	12,16			

2 прием пищи																				
1	Сырца свежее	(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)	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
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)	250	12,786	28,330	46,921	494	0,34	0,37	0,70	0,00	3,65	30,78	214,65	55,64	1,95	204,78	0,01	0,00	4,20
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)	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	Батон пшеничный с отрубями	(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
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
Итого:			22,066	40,147	115,947	913	0,52	0,56	64,73	3,00	6,65	93,70	340,34	98,95	4,69	328,29	0,02	0,01	7,19	
Итого за день:			53,921	60,690	194,789	1541	0,67	0,69	73,97	11,33	8,59	455,60	804,69	172,89	10,81	775,02	0,06	0,02	19,35	
1 прием пищи																				
1	Кургуза консервированная	1724 (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	Колбеты рубленые из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	19,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87
3	Поре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	6,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,82	7,16	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	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
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
Итого:			21,061	12,081	78,051	505	0,28	0,31	30,50	21,24	2,23	117,59	260,29	80,00	7,53	250,46	0,02	0,01	5,68	
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)	250	2,349	2,201	12,866	81	0,03	0,04	0,60	6,01	0,32	17,49	34,13	8,03	0,49	32,56	0,00	0,00	0,77
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 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
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	Речка отварная расщепчатая с м/с	463 (12)	180	8,368	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
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)	20	1,115	0,207	8,886	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)	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
Итого:			31,796	24,024	155,284	965	0,54	0,44	51,00	34,32	2,54	101,17	551,29	311,43	11,41	530,85	0,04	0,01	11,40	

5	Чай с лимоном	629 (12)	207	0	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,00	-	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	0,05	0,00	0,00	0,00	0,24	42,00	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
7	Фрукты	368 (30)	120	0,811	0,226	8,504	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	20,40	13,20	20,40	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36	
	Итого:			23,229	13,881	100,958	621	0,23	0,25	49,89	24,72	2,75	108,73	278,33	83,38	4,40	267,85	0,02	0,01	6,18	
	2 прием пищи																				
1	Суп гороховый	139 (22)	250	4,714	3,454	16,947	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	1,98	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	0,06	0,01	0,19	0,00	0,00	0,01	
4	Пельмени отварные	(12)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07	
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 см	(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	8,996	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,80	21,20	5,00	0,82	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	
	Итого:			34,248	41,479	120,505	992	0,24	0,13	14,72	48,44	6,12	152,27	204,57	53,02	3,13	195,53	0,02	0,00	4,09	
	Итого за день:			57,477	65,351	221,362	1614	0,48	0,38	64,61	73,16	8,87	261,01	482,90	136,41	7,53	467,38	0,04	0,01	10,26	
	6 день																				
	1 прием пищи																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	(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	
	мл 60г																				
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	200	7,874	27,712	8,146	313	0,33	0,32	9,05	0,00	4,53	27,35	114,80	22,10	1,31	114,80	0,01	0,00	2,15	
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)	20	1,115	0,207	8,996	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,82	21,20	0,00	0,00	0,60	
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	
	Итого:			10,999	37,666	45,463	565	0,43	0,42	28,31	0,01	8,94	77,21	194,15	57,50	6,87	192,72	0,01	0,00	3,98	
	2 прием пищи																				
1	Орulyа соленые	724 (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)	250	1,715	2,113	15,212	87	0,08	0,08	6,60	7,20	0,15	17,66	55,99	22,00	0,81	53,41	0,00	0,00	1,01	
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	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,280	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" (оунь морской)	(7)	100	10,983	15,466	12,246	232	0,21	0,24	0,89	4,36	2,38	47,20	196,68	42,67	2,00	187,64	0,02	0,00	4,60	
6	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86	
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	8,996	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,82	21,20	0,00	0,00	0,60	
9	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,960	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	0,38	29,70	0,00	0,00	0,70	
	Итого:			23,512	33,495	115,564	858	0,53	0,58	75,43	30,53	4,64	157,70	475,92	132,21	6,59	459,26	0,04	0,01	10,66	
	Итого за день:			34,511	71,161	161,028	1423	1,06	1,10	104,34	30,84	13,59	234,92	671,08	189,70	13,56	651,98	0,06	0,02	14,66	

Всего: 292,044 : 12 = 24,337 грамм жира
Всего: 1175,82 : 12 = 97,985 грамм углеводов
Всего: 3,43 : 12 = 0,29 мг витамина В1
Всего: 3,46 : 12 = 0,29 мг витамина В2
Всего: 159,05 : 12 = 13,25 мг витамина С
Всего: 238,21 : 12 = 19,85 мкг витамина А
Всего: 75,64 : 12 = 6,30 мг витамина Е
Всего: 2104,70 : 12 = 175,39 мг кальция
Всего: 4134,00 : 12 = 344,50 мг фосфора
Всего: 932,24 : 12 = 77,69 мг магния
Всего: 59,85 : 12 = 4,99 мг железа
Всего: 4029,51 : 12 = 335,79 мг калия
Всего: 0,33 : 12 = 0,03 мг йода
Всего: 0,10 : 12 = 0,01 мг селена
Всего: 93,14 : 12 = 7,76 мг фтора

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 7 - Технико - технологическая карта
- 9 - Сборник №14
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г
- 17 - Приказ управл.общ.питания Тюменского облспл №51
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

25% от суточной потребности