

Итого за день:				46,149	43,114	158,072	1205	0,91	1,01	48,90	167,80	2,07	521,95	806,05	187,65	13,25	1939,3 ₁	210,92	39,43	185,20
2 день																				
Обед																				
1	Салат "Мозайка" (картофельный с овощами)	(25)	80	1,030	3,915	6,605	66	0,05	0,03	4,38	0,00	0,00	14,72	33,78	13,90	0,52	206,63	44,46	1,33	16,90
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,882	9,649	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Сладьи рыбные	(0)	90	13,256	17,279	9,560	247	0,13	0,14	1,51	12,18	7,76	35,16	163,75	31,35	0,99	279,28	97,73	33,29	283,00
7	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,16	0,02	0,45	10,60	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	85,31	105,55	7,56	28,53
8	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (0)	200	0,094	0,016	22,210	89	0,00	0,00	4,59	0,02	0,00	4,86	3,23	1,43	0,11	19,55	0,10	0,05	1,35
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	98,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:			863	26,073	34,982	105,283	840	0,59	0,32	22,48	39,21	7,86	169,29	463,69	129,92	5,34	1115,7₁	375,55	42,61	371,81
Полдник																				
1	Пицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	150	15,547	17,291	33,560	352	0,07	0,16	2,92	3,60	0,36	314,42	269,12	35,75	1,70	256,56	19,33	8,89	31,27
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	59	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,86	8,80
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	140шт	0,473	0,395	13,786	61	0,03	0,04	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	217,00	1,23	0,13	12,32
Итого за полдник:			500	17,331	18,720	58,175	471	0,11	0,26	10,22	28,20	0,36	398,44	338,28	62,04	5,73	631,66	24,53	9,89	52,39
Итого за день:				43,404	53,702	163,458	1311	0,70	0,58	32,70	67,41	8,21	567,73	821,88	191,95	11,07	1647,3₇	400,07	52,50	424,20
3 день																				
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19
2	Рапсолыник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,846	3,321	14,726	96	0,06	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,86	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,080	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
5	Гуляш из говядины 60/60	437 (21)	120	14,580	16,566	3,702	222	0,05	0,12	1,17	0,02	0,00	19,95	167,74	22,25	2,49	305,70	90,36	1,55	58,02
6	Каша гречневая рассыпчатая *	506 (21)	150	6,969	5,040	34,425	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,05	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
7	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	8,52	32,35	6,04	0,46	51,95	13,67	2,96	12,03

Итого за обед:		866	29,722	30,763	103,625	810	0,47	0,33	18,52	27,66	0,14	103,69	502,08	190,81	8,89	1081,6 ₈	221,84	10,67	113,95
Полдник																			
1	Горький шоколад с зефиром (маршмеллоу) макью " Витюшка"	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,06	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,24
2	Блины	75	4,990	6,065	26,857	182	0,07	0,16	0,89	10,78	0,44	97,79	111,35	15,64	0,64	164,72	41,42	4,85	11,12
3	Фрукты свежие (мандарин)	80/шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,90	0,06	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за полдник:		365	13,416	14,168	65,423	443	0,75	1,23	54,28	313,01	4,94	369,06	316,82	49,16	0,97	565,84	53,22	8,02	160,21
Итого за день:			43,138	44,931	169,048	1263	1,22	1,56	72,80	340,67	5,08	471,74	818,90	239,97	9,86	1647,5 ₂	275,06	18,68	264,16
4 день																			
Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой /масло растительное/	70	0,668	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,13
2	Суп картофельный с клецками	250	3,238	5,767	20,735	148	0,07	0,06	4,61	5,56	0,15	23,11	61,64	18,32	0,92	294,46	77,22	3,89	29,33
3	Говядина отварная (для первых блюд)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,59	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов 50/150	200	14,897	17,096	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,61
6	Напиток из вишни свежемороженой	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	93,12	0,44	0,00	0,66
7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	60	2,094	0,369	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,60	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Печенье " Атланта шоколад"	25	1,814	4,741	16,007	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
Итого за обед:		828	27,861	35,604	114,294	689	0,60	0,30	27,19	17,91	0,29	168,89	473,31	125,10	6,99	1067,7 ₉	211,38	15,24	136,99
Полдник																			
1	Йогурт питьевой клубничный*	200	8,450	6,016	6,692	115	0,06	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	260,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Романтика" с творогом	75	7,389	10,679	28,372	239	0,06	0,12	0,07	3,05	0,26	45,65	99,95	12,30	0,82	91,91	9,38	12,31	22,49
3	Фрукты свежие (апельсин)	230/шт	1,749	0,432	18,470	85	0,09	0,07	138,00	0,00	0,00	78,20	52,90	29,90	0,69	453,10	4,05	1,01	34,41
Итого за полдник:		505	17,588	17,123	53,534	439	0,23	0,48	139,27	43,05	0,26	367,85	344,85	72,20	1,71	825,01	13,43	13,33	66,90
Итого за день:			46,450	62,727	167,828	1328	0,73	0,78	166,46	60,96	0,55	536,74	818,17	197,31	8,70	1892,8 ₀	224,81	28,57	192,69
5 день																			
Обед																			
1	Сельдь с луком, зеленым горошком в заправке 30/30/15/10	85	5,034	4,826	3,677	78	0,03	0,05	3,60	6,00	1,41	36,69	106,69	18,98	0,67	129,34	9,28	11,71	10,54
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,450	3,254	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	0	0,000	0,000	0,000	0	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	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,46
5	Зелень укропа, петрушки свежая	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35

6	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,06	0,11	1,84	0,00	0,00	19,40	162,37	25,40	2,59	297,36	75,94	1,36	50,93
7	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,56	77,71	30,21	1,21	706,37	41,29	0,40	39,73
8	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	99	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,16
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Пирог мантый	8 (25)	100	5,706	8,232	48,038	289	0,06	0,09	0,07	27,65	0,42	34,41	72,70	9,90	0,88	87,06	4,79	5,56	19,10
	Итого за обед:		927	29,323	36,746	118,053	920	0,41	0,46	107,64	64,26	1,94	187,00	521,56	124,60	7,68	1599,8	154,13	19,60	143,88
	Полдник																			
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	6,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка "Лакомка"	(25)	70	4,298	4,218	36,894	203	0,04	0,02	0,00	0,03	0,04	11,73	43,00	7,52	0,61	56,96	16,76	4,28	12,99
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	180шт	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
	Итого за полдник:		450	11,312	11,738	83,471	485	0,17	0,11	18,60	60,03	0,04	274,13	93,40	111,12	185,69	683,36	20,56	4,28	14,79
	Итого за день:			40,635	48,484	201,523	1405	0,58	0,57	126,15	124,30	1,99	461,13	614,95	235,72	193,37	2283,1	174,69	23,88	186,66
	Итого за неделю:			218,776	242,960	859,930	6501	4,14	4,50	447,01	751,14	17,90	2559,2	3878,96	1052,6	236,25	9410,1	1285,5	163,07	1225,1
	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы , сыра с маслом растительным	(25)	70	3,707	10,115	3,828	121	0,01	0,07	2,10	0,03	0,15	164,01	104,42	17,73	0,77	133,72	87,25	4,43	12,45
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,506	11,107	67	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	190	15,356	14,538	27,521	302	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,00
7	Соус томатный * Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
8	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,369	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	26,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
10	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,007	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
	Итого за обед:		653	29,814	38,390	98,330	858	0,31	0,22	26,08	30,38	0,35	316,50	355,05	93,97	4,83	811,64	330,92	8,33	54,19
	Полдник																			
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,976	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
2	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,555	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,16	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	190шт	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	Итого за полдник:		430	16,768	13,505	53,397	402	0,34	0,65	15,97	144,12	2,28	413,65	340,99	53,07	4,06	443,59	14,58	16,47	61,42

Итого за день:		2 день		Обед																			
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	якт (25)	80	1,663	12,142	4,815		1260	0,64	0,87	42,05	174,50	2,63	730,14	696,04	147,04	8,89	1255,23	346,50	24,80	105,6		
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,846	3,321	14,728		96	0,06	0,06	6,74	12,02	0,06	21,16	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,02		
3	Сметана	(1)	0	0,000	0,000	0,000		0	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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000		0	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	Рыба запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	90	14,029	11,283	4,232		175	0,12	0,13	1,11	14,42	8,16	94,63	183,82	28,16	0,67	248,86	67,52	30,68	280,75		
6	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271		128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73		
7	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166		130	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		
8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027		50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00		
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,384		62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	53,80	66,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00		
10	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	6,145		38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за обед:			850	23,603	31,613	106,777		814	0,66	0,38	22,89	39,45	8,45	243,82	489,72	131,69	5,31	1668,80	232,24	42,61	370,56		
Полдник																							
1	Пицца средиземноморская с мясом и сыром	(25)	150	15,547	17,281	33,580		352	0,07	0,16	2,92	3,60	0,36	314,42	269,12	35,75	1,70	266,56	19,33	8,89	31,27		
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770		57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,68	0,10	56,10	3,96	0,86	8,80		
3	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	170 шт	1,293	0,320	13,652		63	0,07	0,05	102,00	0,00	0,00	57,80	39,10	22,10	0,51	334,90	2,99	0,75	25,43		
Итого за полдник:			520	17,992	18,645	57,981		472	0,15	0,27	105,18	28,20	0,36	426,28	347,81	63,51	2,31	649,56	26,29	10,52	65,50		
Итого за день:				41,595	50,258	166,758		1286	0,71	0,64	128,07	67,65	8,81	669,11	837,53	195,20	7,62	2308,36	268,53	53,13	436,07		
3 день																							
Обед																							
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	60	0,597	5,722	3,834		60	0,02	0,02	3,29	0,00	0,00	14,50	22,71	10,14	0,44	132,06	26,48	1,95	13,75		
2	Щи из свежей капусты с картофелем, свежими овощами	124 (21)	250	1,427	3,354	7,114		64	0,05	0,05	18,28	12,02	0,06	31,73	39,24	18,28	0,70	275,70	20,33	0,28	18,64		
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157		7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74		
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120		1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35		
5	Говядина в кисло-сладком соусе 60/60	442 (21)	120	15,801	18,275	9,747		267	0,07	0,13	2,21	0,00	0,00	23,28	194,84	30,46	3,11	356,83	91,01	1,65	61,11		
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405		211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15		
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Виташка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663		68	0,01	0,01	10,26	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90		
8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027		50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00		

9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	105,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00
	Итого за обед:		867	28,806	33,693	105,390	840	0,62	0,40	36,06	27,95	0,11	235,43	605,35	230,53	10,68	1223,32	229,61	13,52	111,64
	Полдник																			
1	Ряженка	696 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Завиток сдобный с шоколадным кремом	(25)	150	7,781	7,738	60,855	343	0,07	0,10	0,24	41,98	0,29	65,18	106,59	15,99	1,09	136,98	21,14	6,90	25,51
3	Фрукты свежие (груша)	(12)	170шт	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	Итого за полдник:		480	12,953	15,624	81,487	518	0,13	0,14	7,34	101,98	0,29	337,88	127,39	59,59	188,08	338,48	22,28	7,01	36,95
	Итого за день:			41,758	49,317	186,877	1358	0,75	0,54	43,40	129,63	0,41	573,31	733,75	290,12	198,77	1561,80	251,89	20,53	148,59
	4 день																			
	Обед																			
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	60	1,526	2,566	6,970	57	0,05	0,06	28,75	0,00	0,00	22,75	35,24	20,34	0,85	263,12	33,98	0,98	16,30
2	Борщ со свежей капусты и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,254	11,167	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	256,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(12)	20	4,726	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,06	0,07	0,09	0,53
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,46
6	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,51	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,62
7	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,198	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витоща"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
10	Пирог манный	8 (25)	80	4,565	6,596	38,430	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
	Итого за обед:		923	30,726	39,285	122,789	887	0,55	0,90	47,49	64,78	0,45	184,60	605,35	126,87	9,78	1299,02	266,74	42,81	124,40
	Полдник																			
1	Пицца " Маргарита"	(25)	130	14,451	15,181	25,469	298	0,05	0,18	2,77	4,00	0,58	474,74	312,28	35,76	0,97	154,18	14,07	9,56	14,44
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (банан)	(21)	170шт	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
	Итого за полдник:		500	17,757	16,215	72,643	508	0,15	0,32	20,03	28,60	0,58	541,41	399,47	112,81	2,09	803,88	19,73	10,44	24,94
	Итого за день:			48,483	46,500	195,432	1384	0,70	1,22	67,51	93,38	1,03	726,01	1004,82	239,68	11,87	2102,90	286,46	53,25	149,34
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой /масло растительное/	64 (13)	70	0,898	3,360	5,561	56	0,01	0,01	16,66	0,00	0,00	27,11	20,31	9,98	0,41	168,26	1,90	1,10	8,13
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (12)	250	1,861	3,871	11,590	89	0,06	0,06	6,60	14,42	0,07	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,11

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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

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

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухни для поп 2004 год