

СОГЛАСОВАНО:

И.о директора МБОУ СШ №15



Козаченко Л.В.

«*Л.В. Козаченко*» 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Самоглор»



Сенчук Е.Г.

«*Е.Г. Сенчук*» 2022г

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

5	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	76	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
6	Булочка "РОМАШКА"	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
	Итого:			14,923	34,872	64,892	645	0,45	0,45	39,12	0,57	7,32	78,51	191,20	57,30	6,40	189,17	0,01	0,00	3,87
Всего: 8160 : 12 = 680 ккал																				
Всего: 267,425 : 12 = 22,285 грамм белка																				
Всего: 285,156 : 12 = 23,763 грамм жира																				
Всего: 1158 : 12 = 96,500 грамм углеводов																				
Всего: 3,89 : 12 = 0,32 мг витамина В1																				
Всего: 3,98 : 12 = 0,33 мг витамина В2																				
Всего: 170,48 : 12 = 14,21 мг витамина С																				
Всего: 414,49 : 12 = 34,54 мкг витамина А																				
Всего: 68,78 : 12 = 5,73 мг витамина Е																				
Всего: 2357,46 : 12 = 196,45 мг кальция																				
Всего: 4150,93 : 12 = 345,91 мг фосфора																				
Всего: 937,15 : 12 = 78,10 мг магния																				
Всего: 60,62 : 12 = 5,05 мг железа																				
Всего: 4047,05 : 12 = 337,25 мг калия																				
Всего: 0,33 : 12 = 0,03 мг йода																				
Всего: 0,09 : 12 = 0,01 мг селена																				
Всего: 89,77 : 12 = 7,48 мг фтора																				
Технолог																				

25% от суточного рациона

Технолог

Примечание:

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

7 - Техникo - 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 облпс №51

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

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	Гречка отварная рассыпчатая 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	4,92
4	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
5	Чай с сахаром	(7)	210	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
6	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:			26,692	13,686	94,758	609	0,45	0,49	30,16	19,68	2,40	97,82	386,92	218,72	12,09	370,61	0,03	0,01	8,49
	2 прием пищи																			
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	100	0,676	0,094	1,625	10	0,02	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	24,00	0,00	0,00	1,00
2	Суп-лапша домашняя (на курином бульоне)	148 (22)	300	2,819	2,641	15,440	97	0,04	0,04	0,72	7,21	0,38	20,99	40,96	9,64	0,59	39,08	0,00	0,00	0,93
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 в суп	(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
5	Говядина, тушеная в соусе	439 (22)	100	11,306	17,113	4,876	219	0,05	0,02	0,43	31,25	0,69	34,28	137,10	18,02	1,85	130,79	0,01	0,00	2,29
6	Пюре картофельное	472 (12)	200	3,480	5,568	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	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 пшеничный	(12)	55	3,320	0,455	23,541	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	55	3,067	0,569	24,713	116	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	58,30	13,75	1,70	58,30	0,00	0,00	1,65
10	Фрукты	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	50	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
	Итого:			27,625	27,505	129,355	839	0,44	0,40	40,00	58,86	2,23	202,03	484,31	143,75	12,79	467,30	0,04	0,01	10,61
	Итого за день:			54,316	41,191	224,112	1448	0,89	0,89	70,17	78,54	4,63	299,85	871,24	362,47	24,88	837,91	0,07	0,02	19,11
	6 день																			
	1 прием пищи																			
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	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	250	12,498	18,045	49,326	410	0,13	0,13	0,17	64,05	1,35	279,82	220,61	26,12	1,47	220,61	0,02	0,00	4,12
3	Какао 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	84	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
	Итого:			18,278	22,670	74,990	594	0,24	0,24	21,67	84,05	1,73	435,71	346,21	62,92	5,40	346,21	0,03	0,01	7,20
	2 прием пищи																			
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)	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(на суп	(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)	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	Рис припущенный	466 (12)	180	3,568	4,299	40,651	216	0,04	0,04	0,04	0,00	0,25	14,51	85,62	27,92	0,63	81,68	0,01	0,00	1,74
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)	25	1,394	0,258	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,77	26,50	0,00	0,00	0,75
9	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
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
	Итого:			24,749	33,980	131,345	930	0,42	0,45	10,53	22,40	8,23	128,66	475,89	131,60	6,75	456,59	0,04	0,01	10,44
	Итого за день:			43,028	56,650	206,335	1524	0,66	0,69	32,21	106,45	9,96	564,36	822,10	194,53	12,15	802,80	0,07	0,02	17,64
	2 неделя																			
	1 день																			
	1 прием пищи																			
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	300	8,300	9,410	54,347	335	0,17	0,19	0,72	34,65	0,25	163,44	225,26	56,75	1,31	214,90	0,02	0,01	5,55

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)	25	5,556	6,251	0,000	78	0,01	0,01	0,17	0,05	0,10	250,00	150,00	13,75	0,17	150,00	0,01	0,00	2,50
4	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	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
	Итого:			19,361	20,893	89,430	623	0,25	0,23	12,20	54,70	1,15	571,53	497,26	108,50	6,19	486,90	0,04	0,01	10,65
	2 прием пищи																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
2	Уха ростовская из форели	295 (27)	250	10,528	5,859	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
3	Котлеты домашние	476 (13)	100	12,884	20,865	12,037	287	0,23	0,20	1,25	0,20	2,67	23,49	197,93	32,75	3,07	197,93	0,01	0,00	3,95
4	Вермишель отварная	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	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
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 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)	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
	Итого:			35,471	33,716	131,731	972	0,59	0,47	34,73	44,84	4,35	97,58	446,69	118,74	9,00	440,46	0,03	0,01	9,68
	Итого за день:			54,831	54,609	221,161	1595	0,84	0,71	46,92	99,55	5,50	669,11	943,95	227,23	15,19	927,36	0,08	0,02	20,32
	2 день																			
	1 прием пищи																			
1	Тефтели из свинины с рисом	423 (12)	140	8,615	27,464	14,857	341	0,34	0,34	3,05	0,00	4,86	22,29	134,40	26,44	1,45	134,40	0,01	0,00	2,52
2	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
3	Чай с сахаром	(7)	210	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)	15	0,894	0,360	0,671	9	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	Йогурт молочный 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
	Итого:			14,852	34,941	56,606	600	0,53	0,50	17,16	54,36	5,04	288,49	411,29	91,37	3,61	406,34	0,03	0,01	8,91
	2 прием пищи																			
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	100	0,962	3,001	10,576	73	0,02	0,02	9,94	0,00	1,45	35,64	33,69	18,04	1,70	33,69	0,00	0,00	0,80
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	140 (22)	250	2,081	2,405	16,310	95	0,07	0,08	5,60	0,00	1,10	17,13	49,96	18,71	0,80	47,66	0,00	0,00	0,93
3	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
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 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
6	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
7	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
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	0,837	0,155	6,740	32	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	3,45	15,90	3,75	0,46	15,90	0,00	0,00	0,45
9	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
10	Фрукты	(12)	160	0,541	0,602	14,990	94	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
	Итого:			24,390	35,253	120,483	923	0,39	0,36	33,11	35,66	5,83	123,94	431,16	120,63	10,58	422,94	0,03	0,01	8,56
	Итого за день:			39,242	70,195	177,089	1523	0,92	0,86	50,27	90,02	10,86	412,42	842,45	212,00	14,19	829,28	0,06	0,02	17,47
	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)	(0)	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	41,289	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)	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	(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:			22,140	14,011	78,597	529	0,24	0,26	196,32	37,20	2,54	184,22	232,15	73,58	3,48	226,31	0,02	0,01	5,56
	2 прием пищи																			
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	100	1,859	0,376	14,053	67	0,02	0,02	4,80	0,00	0,70	5,00	50,00	0,00	0,40	50,00	0,00	0,00	1,00

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	3,87	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(на суп	(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)	100	10,827	12,454	13,448	241	0,15	0,14	0,03	0,10	0,67	15,78	156,00	28,98	2,63	148,83	0,01	0,00	3,20
7	Гречка отварная 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
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)	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
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:			30,520	28,216	146,464	995	0,56	0,59	13,47	24,74	4,50	116,67	614,09	237,02	12,00	591,46	0,04	0,01	12,84
	Итого за день:			52,659	42,227	225,062	1524	0,80	0,85	209,79	61,94	7,04	300,88	846,24	310,60	15,48	817,77	0,06	0,02	18,40
	4 день																			
	1 прием пищи																			
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	200	26,102	18,986	25,280	376	0,11	0,11	0,77	30,11	0,89	270,02	390,69	45,57	1,58	390,69	0,04	0,01	10,55
2	Молоко стуженное	(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	(7)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,63	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон пшеничный с отрубями	(0)	35	2,085	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	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:			30,754	20,446	65,931	571	0,17	0,17	16,11	30,11	1,25	393,74	483,06	73,10	5,68	482,73	0,04	0,01	12,81
	2 прием пищи																			
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	100	2,462	0,165	5,655	34	0,08	0,00	4,00	0,00	0,16	17,60	53,94	18,27	0,61	51,46	0,00	0,00	0,88
2	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	132 (22)	300	2,240	3,985	17,758	116	0,09	0,10	8,04	14,40	0,24	25,15	77,54	27,33	1,06	73,98	0,01	0,00	1,49
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	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
5	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
6	Рагу из грудки куриной	394 (12)	250	14,867	13,192	30,840	331	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 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)	50	2,788	0,517	22,466	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	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)	30	1,825	3,158	15,906	99	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:			29,509	27,296	139,893	952	0,62	0,55	55,22	17,47	5,19	111,07	410,83	136,68	7,46	401,46	0,03	0,01	8,42
	Итого за день:			60,263	47,742	205,824	1523	0,80	0,73	71,33	47,58	6,44	504,81	893,89	209,77	13,13	884,19	0,08	0,02	21,23
	5 день																			
	1 прием пищи																			
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	Колобки из куриной грудки с хлебом	422 (12)	140	11,753	10,458	14,919	201	0,06	0,06	2,08	2,24	3,70	38,02	56,08	14,62	0,80	55,41	0,00	0,00	1,27
3	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
4	Чай с лимоном	629 (12)	217	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	(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	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
	Итого:			20,293	17,147	101,768	643	0,26	0,27	53,04	23,84	4,31	120,10	268,12	92,57	4,34	259,47	0,02	0,01	5,99
	2 прием пищи																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	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	86,24	0,01	0,00	1,67
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 в суп	(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

- 56% от суточного рациона
- Примечание:
- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
 - 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
 - 7 - Техникo - 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
 - 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

Итого за день:				48.353	57.822	193.685	1449	0,74	0,71	114,53	24,30	8,90	226,39	747,02	196,65	12,00	722,86	0,05	0,01	14,56
3 день																				
1 прием пищи																				
1	Огурцы соленые порциями	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	Бефстроганов говядина	423 (22)	100	12,142	16,556	5,421	219	0,05	0,02	0,99	28,98	0,43	37,01	151,66	20,90	2,04	144,69	0,01	0,00	2,54
3	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
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)	55	3,320	0,455	23,541	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94
Итого:				21,652	25,273	68,400	588	0,32	0,32	18,35	61,38	0,68	222,25	431,65	101,86	5,76	412,47	0,03	0,01	8,90
2 прием пищи																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с горохом	139 (22)	250	4,710	2,531	17,198	110	0,17	0,06	4,84	0,00	1,05	34,87	94,84	34,03	1,77	90,48	0,01	0,00	1,72
3	Грудка куриная отварная в суп	(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)	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	Гречка 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	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)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35
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	Фрукты	(7)	100	0,676	0,376	7,744	55	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:				37,961	19,415	147,582	934	0,69	0,64	214,42	18,02	3,30	303,31	641,42	285,05	13,74	617,08	0,05	0,01	14,15
Итого за день:				59,612	44,688	215,982	1522	1,01	0,96	232,77	79,40	3,98	525,56	1073,07	386,91	19,50	1029,55	0,08	0,02	23,05
4 день																				
1 прием пищи																				
1	Кукуруза консервированная порциями	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	Омлет натуральный	340 (22)	200	16,877	22,703	3,703	287	0,10	0,11	0,74	49,82	0,83	154,87	310,91	24,52	3,47	299,21	0,03	0,01	7,96
3	Чай с лимоном	629 (12)	217	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)	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
5	Вафли	(7)	30	0,811	0,790	23,259	103	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:				22,031	24,132	65,720	568	0,18	0,20	4,78	49,82	1,26	180,35	418,16	49,52	6,18	402,91	0,04	0,01	10,38
2 прием пищи																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,676	0,094	2,390	13	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	30,00	0,00	0,00	1,00
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	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Свинина отварная (на суп)	(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	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
6	Котлеты московские	475 (13)	100	12,588	17,294	11,636	230	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
7	Макаронные изделия отварные	469 (12)	200	6,388	5,600	45,877	259	0,12	0,12	0,00	28,00	1,09	16,79	61,62	11,00	1,12	61,62	0,00	0,00	1,41
8	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
9	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
10	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	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35
11	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
Итого:				28,838	34,444	138,154	954	0,54	0,50	19,82	32,76	5,79	133,56	470,47	119,36	9,24	465,34	0,03	0,01	10,49
Итого за день:				50,869	58,575	203,875	1522	0,72	0,70	24,60	82,58	7,04	313,92	888,63	168,88	15,42	868,24	0,07	0,02	20,86
5 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	0,00	0,36
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	0,00	1,87
3	Гречка отварная рассыпчатая 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	0,00	4,92
4	Чай с сахаром	(7)	210	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	0,00	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	0,00	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	0,00	0,45
	Итого:			26,692	13,686	94,758	609	0,45	0,49	30,16	19,68	2,40	97,62	386,92	218,72	12,09	370,61	0,03	0,01	0,01	8,49
	2 прием пищи																				
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	100	0,676	0,094	1,625	10	0,02	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	24,00	0,00	0,00	0,00	1,00
2	Суп-лапша домашняя (на курином бульоне)	148 (22)	300	2,819	2,641	15,440	97	0,04	0,04	0,72	7,21	0,38	20,99	40,96	9,64	0,59	39,08	0,00	0,00	0,00	0,93
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	0,00	0,02
4	Грудка куриная отварная в суп	(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	0,00	0,01
5	Говядина, тушеная в соусе	439 (22)	100	11,306	17,113	4,876	219	0,05	0,02	0,43	31,25	0,69	34,28	137,10	18,02	1,85	130,79	0,01	0,00	0,00	2,29
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	0,00	2,07
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	0,00	0,11
8	Хлеб пшеничный	(12)	55	3,320	0,455	23,541	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	0,00	1,94
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	55	3,067	0,569	24,713	116	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	58,30	13,75	1,70	58,30	0,00	0,00	0,00	1,65
10	Фрукты	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	50	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			27,625	27,505	129,355	639	0,44	0,40	40,00	58,86	2,23	202,03	484,31	143,75	12,79	467,30	0,04	0,01	0,01	10,61
	Итого за день:			54,316	41,191	224,112	1448	0,89	0,89	70,17	78,54	4,63	299,85	871,24	362,47	24,88	837,91	0,07	0,02	0,02	19,11
	6 день																				
	1 прием пищи																				
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	0,00	0,60
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	250	12,498	18,045	49,326	410	0,13	0,13	0,17	64,05	1,35	279,82	220,61	26,12	1,47	220,61	0,02	0,00	0,00	4,12
3	Какао 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	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	0,00
5	Фрукты	(12)	160	0,541	0,602	14,990	84	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,00	0,48
	Итого:			18,278	22,670	74,990	594	0,24	0,24	21,67	84,05	1,73	435,71	346,21	62,92	5,40	346,21	0,03	0,01	0,01	7,20
	2 прием пищи																				
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	0,00	0,79
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	0,00	0,04
3	Говядина отварная(на суп	(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	0,00	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	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная (окунь 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	0,00	4,35
6	Рис припущенный	466 (12)	180	3,568	4,299	40,651	216	0,04	0,04	0,00	15,12	0,25	14,51	85,62	27,92	0,63	81,68	0,01	0,00	0,00	1,74
7	Напиток из курраги	(7)	200	0,677	0,056	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	0,00	0,46
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,258	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,77	26,50	0,00	0,00	0,00	0,75
9	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	0,00	1,23
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	0,00	0,61
	Итого:			24,749	33,980	131,345	930	0,42	0,45	10,53	22,40	8,23	128,66	475,89	131,60	6,75	456,59	0,04	0,01	0,01	10,44
	Итого за день:			43,028	56,650	206,335	1524	0,66	0,69	32,21	105,45	9,96	564,36	822,10	194,53	12,15	802,80	0,07	0,02	0,02	17,64
	2 неделя																				
	1 день																				
	1 прием пищи																				
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	0,00	0,60

2	Плов из свинины	403 (12)	220	10,487	22,936	40,862	412	0,27	0,30	0,62	0,00	3,04	25,72	178,86	46,80	1,63	170,64	0,01	0,00	3,49
3	Чай с лимоном	629 (12)	217	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)	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
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
	Итого:			14,192	23,887	88,035	624	0,38	0,38	15,98	0,00	3,91	93,33	292,36	100,11	8,66	281,22	0,02	0,01	6,15
	2 прием пищи																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
2	Уха ростовская из форели	295 (27)	250	10,528	5,859	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
3	Котлеты домашние	476 (13)	100	12,884	20,865	12,037	287	0,23	0,20	1,25	0,20	2,67	23,49	197,93	32,75	3,07	197,93	0,01	0,00	3,95
4	Вермишель отварная	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	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
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 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)	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
	Итого:			35,471	33,716	131,731	972	0,59	0,47	34,73	44,84	4,35	97,58	446,69	118,74	9,00	440,46	0,03	0,01	9,68
	Итого за день:			49,663	57,603	219,767	1596	0,97	0,85	50,70	44,84	8,26	190,91	739,06	218,85	17,66	721,68	0,06	0,02	15,83
	2 день																			
	1 прием пищи																			
1	Тефтели из свинины с рисом	423 (12)	140	8,615	27,464	14,857	341	0,34	0,34	3,05	0,00	4,86	22,29	134,40	26,44	1,45	134,40	0,01	0,00	2,52
2	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
3	Чай с сахаром	(7)	210	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)	15	0,894	0,360	0,671	9	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	Йогурт молочный 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
	Итого:			14,852	34,941	56,606	600	0,53	0,50	17,16	54,36	5,04	288,49	411,29	91,37	3,61	406,34	0,03	0,01	8,91
	2 прием пищи																			
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	100	0,962	3,001	10,576	73	0,02	0,02	9,94	0,00	1,45	35,64	33,69	18,04	1,70	33,69	0,00	0,00	0,80
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	140 (22)	250	2,081	2,405	16,310	95	0,07	0,08	5,60	0,00	1,10	17,13	49,96	18,71	0,80	47,66	0,00	0,00	0,93
3	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
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 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
6	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
7	Напиток апельсиновый	695 (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
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	0,837	0,155	6,740	32	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	3,45	15,90	3,75	0,46	15,90	0,00	0,00	0,45
9	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
10	Фрукты	(12)	160	0,541	0,602	14,990	94	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
	Итого:			24,390	35,253	120,483	923	0,39	0,36	33,11	35,66	5,83	123,94	431,16	120,63	10,58	422,94	0,03	0,01	8,56
	Итого за день:			39,242	70,195	177,089	1523	0,92	0,86	50,27	90,02	10,86	412,42	842,45	212,00	14,19	829,28	0,06	0,02	17,47
	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)	(0)	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	41,289	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)	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	(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:			22,140	14,011	78,597	529	0,24	0,26	196,32	37,20	2,54	184,22	232,15	73,58	3,48	226,31	0,02	0,01	5,56
	2 прием пищи																			
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	100	1,859	0,376	14,053	67	0,02	0,02	4,80	0,00	0,70	5,00	50,00	0,00	0,40	50,00	0,00	0,00	1,00

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	3,87	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 на суп	(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)	100	10,827	12,454	13,448	241	0,15	0,14	0,03	0,10	0,67	15,78	156,00	28,98	2,63	148,83	0,01	0,00	3,20
7	Гречка 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
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)	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
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:			30,520	28,216	146,464	995	0,56	0,59	13,47	24,74	4,50	116,67	614,09	237,02	12,00	591,46	0,04	0,01	12,84
	Итого за день:			52,659	42,227	225,062	1524	0,80	0,85	209,79	61,94	7,04	300,88	846,24	310,60	15,48	817,77	0,06	0,02	18,40
	4 день																			
	1 прием пищи																			
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	200	26,102	18,986	25,280	376	0,11	0,11	0,77	30,11	0,89	270,02	390,69	45,57	1,58	390,69	0,04	0,01	10,55
2	Молоко ступенное	(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	(7)	210	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)	35	2,085	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	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:			30,754	20,446	65,931	571	0,17	0,17	16,11	30,11	1,25	393,74	483,06	73,10	5,68	482,73	0,04	0,01	12,81
	2 прием пищи																			
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	100	2,462	0,165	5,655	34	0,08	0,00	4,00	0,00	0,16	17,60	53,94	18,27	0,61	51,46	0,00	0,00	0,88
2	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	132 (22)	300	2,240	3,985	17,758	116	0,09	0,10	8,04	14,40	0,24	25,15	77,54	27,33	1,06	73,98	0,01	0,00	1,49
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	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
5	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
6	Рагу из грудки куриной	394 (12)	250	14,867	13,192	30,840	331	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 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)	50	2,788	0,517	22,466	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	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)	30	1,825	3,158	15,906	99	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:			29,509	27,296	139,893	952	0,62	0,55	55,22	17,47	5,19	111,07	410,83	136,68	7,46	401,46	0,03	0,01	8,42
	Итого за день:			60,263	47,742	205,824	1523	0,80	0,73	71,33	47,58	6,44	504,81	893,89	209,77	13,13	884,19	0,08	0,02	21,23
	5 день																			
	1 прием пищи																			
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	Колобки из куриной грудки с хлебом	422 (12)	140	11,753	10,458	14,919	201	0,06	0,06	2,08	2,24	3,70	38,02	56,08	14,62	0,80	55,41	0,00	0,00	1,27
3	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
4	Чай с лимоном	629 (12)	217	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	(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	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
	Итого:			20,293	17,147	101,768	643	0,26	0,27	53,04	23,84	4,31	120,10	268,12	92,57	4,34	259,47	0,02	0,01	5,99
	2 прием пищи																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	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	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 в суп	(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

Примечание:

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

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	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Свинина отварная (на суп)	(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	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
6	Котлеты московские	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
7	Макаронные изделия отварные	469 (12)	200	6,388	5,600	45,877	259	0,12	0,12	0,00	28,00	1,09	16,79	61,62	11,00	1,12	61,62	0,00	0,00	1,41
8	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
9	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
10	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
	Итого:			25,423	33,854	111,514	852	0,47	0,43	19,82	32,76	5,79	118,59	402,15	101,97	7,33	397,96	0,03	0,01	8,61
	5 день																			
	Обед																			
1	Огурцы соленные порциями	T/24 (12)	100	0,676	0,094	1,625	10	0,02	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	24,00	0,00	0,00	1,00
2	Суп-лапша домашняя (на курином бульоне)	148 (22)	300	2,819	2,641	15,440	97	0,04	0,04	0,72	7,21	0,38	20,99	40,96	9,64	0,59	39,08	0,00	0,00	0,93
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 в суп	(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
5	Говядина, тушенная в соусе	439 (22)	100	11,306	17,113	4,876	219	0,05	0,02	0,43	31,25	0,69	34,28	137,10	18,02	1,85	130,79	0,01	0,00	2,29
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	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 пшеничный	(12)	55	3,320	0,455	23,541	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	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
	Итого:			26,670	26,889	107,415	778	0,39	0,39	30,00	58,86	1,43	162,88	447,01	118,50	8,04	430,00	0,04	0,01	9,86
	6 день																			
	Обед																			
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)	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(на суп)	(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)	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	Рис припущенный	466 (12)	180	3,568	4,299	40,651	216	0,04	0,04	0,00	15,12	0,25	14,51	85,62	27,92	0,63	81,68	0,01	0,00	1,74
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)	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)	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
	Итого:			23,736	27,345	117,295	810	0,42	0,44	10,50	20,34	5,42	125,20	479,47	134,68	7,06	460,73	0,04	0,01	10,63
	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
2	Уха ростовская из форели	295 (27)	250	10,528	5,859	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
3	Котлеты домашние	476 (13)	100	12,884	20,865	12,037	275	0,23	0,20	1,25	0,20	2,67	23,49	197,93	32,75	3,07	197,93	0,01	0,00	3,95
4	Вермишель отварная	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	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
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 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	0,06
7	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
	Итого:			32,590	33,240	109,691	856	0,53	0,41	34,73	44,84	4,35	84,52	387,40	103,06	7,39	382,43	0,03	0,01	8,08

2 день																				
Обед																				
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	100	0,962	3,001	10,576	73	0,02	0,02	9,94	0,00	1,45	35,64	33,69	18,04	1,70	33,69	0,00	0,00	0,80
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	140 (22)	250	2,081	2,405	16,310	95	0,07	0,08	5,60	0,00	1,10	17,13	49,96	18,71	0,80	47,66	0,00	0,00	0,93
3	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
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 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
6	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
7	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	15,90	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	0,837	0,155	6,740	32	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	3,75	0,46	15,90	0,00	0,00	0,45
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
	Итого:			23,547	34,610	103,353	819	0,33	0,30	17,11	35,66	5,51	96,80	406,68	104,19	6,89	398,78	0,03	0,01	7,90
3 день																				
Обед																				
1	Кукуруза консервированная порциями	1/24 (12)	100	1,859	0,376	14,053	67	0,02	0,02	4,80	0,00	0,70	5,00	50,00	0,00	0,40	50,00	0,00	0,00	1,00
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	3,87	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(на суп	(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)	100	10,827	12,454	13,448	209	0,15	0,14	0,03	0,10	0,67	15,78	156,00	28,98	2,63	148,83	0,01	0,00	3,20
7	Гречка 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
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 курицы	(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	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:			28,320	27,988	101,933	773	0,48	0,50	13,47	24,74	4,50	98,23	530,45	214,75	9,74	509,72	0,04	0,01	10,58
4 день																				
Обед																				
1	Зеленый горошек порциями	1/24 (12)	100	2,462	0,165	5,655	34	0,08	0,00	4,00	0,00	0,16	17,60	53,94	18,27	0,61	51,46	0,00	0,00	0,88
2	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	132 (22)	300	2,240	3,985	17,758	116	0,09	0,10	8,04	14,40	0,24	25,15	77,54	27,33	1,06	73,98	0,01	0,00	1,49
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	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
5	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
6	Рагу 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 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)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35
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
	Итого:			27,405	24,086	121,741	813	0,62	0,55	55,22	17,47	5,19	109,92	405,53	135,43	7,30	396,16	0,03	0,01	8,27
5 день																				
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	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	1,87
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 в суп	(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
5	Пельмени "Домашние" отварные	(12)	250	20,518	16,955	63,670	462	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	2,81	0,82	0,11	2,81	0,00	0,00	0,07
6	Масло сливочное	(12)	10	0,110	6,815	0,163	62	0,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,06

7	Сметана	(1)	25	0,516	3,102	0,783	33	0,01	0,01	0,04	15,00	0,06	19,36	13,27	1,96	0,04	12,66	0,00	0,00	0,22
8	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
9	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
10	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
	Итого:			31,340	32,531	116,429	856	0,28	0,18	39,65	55,00	2,36	98,09	190,93	73,09	4,28	184,59	0,01	0,00	4,07
	6 день																			
	Обед																			
1	Огурцы соленые порциями	1/24 (12)	100	0,676	0,094	1,625	10	0,02	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	24,00	0,00	0,00	1,00
2	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
3	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
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	Котлета "Рыбка" (окунь морской)	(7)	100	10,983	15,486	12,246	145	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	Рис припущенный	466 (12)	200	3,964	4,777	45,167	240	0,04	0,05	0,00	16,80	0,28	16,12	95,13	31,02	0,70	90,76	0,01	0,00	1,94
7	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
8	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
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,258	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,77	26,50	0,00	0,00	0,75
10	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
	Итого:			24,029	31,774	120,096	775	0,53	0,56	66,95	22,60	5,26	138,55	489,58	141,05	7,06	470,67	0,04	0,01	11,49
	Всего: 9786 : 12 = 815,5 ккал																			
	Всего: 332,102 : 12 = 27,675 грамм белка																			
	Всего: 355,211 : 12 = 29,601 грамм жира																			
	Всего: 1347,329 : 12 = 112,277 грамм углеводов																			
	Всего: 5,75 : 12 = 0,48 мг витамина В1																			
	Всего: 5,38 : 12 = 0,45 мг витамина В2																			
	Всего: 467,74 : 12 = 38,98 мг витамина С																			
	Всего: 342,25 : 12 = 28,52 мкг витамина А																			
	Всего: 51,70 : 12 = 4,31 мг витамина Е																			
	Всего: 1507,74 : 12 = 125,65 мг кальция																			
	Всего: 5224,72 : 12 = 435,39 мг фосфора																			
	Всего: 1619,52 : 12 = 134,96 мг магния																			
	Всего: 92,29 : 12 = 7,69 мг железа																			
	Всего: 5059,31 : 12 = 421,61 мг калия																			
	Всего: 0,39 : 12 = 0,03 мг йода																			
	Всего: 0,11 : 12 = 0,01 мг селена																			
	Всего: 110,05 : 12 = 9,17 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

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 МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	Ж	Se	F	
1 неделя																					
1 день																					
1	Булочка Домашняя	769 (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	0,68	47,08	0,00	0,00	1,09	
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:			7,383	15,027	50,570	367	0,13	0,13	1,30	20,00	6,13	131,79	137,08	22,75	0,79	137,08	0,01	0,00	3,09	
2 день																					
1	Слойка с молоком стуженным	(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	(7)	210	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	Сырная палочка	17 (9)	60	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 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	
	Итого:			6,143	21,350	37,704	368	0,07	0,07	0,13	6,67	8,61	114,58	104,63	12,60	0,67	104,63	0,01	0,00	2,04	
4 день																					
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:			7,930	12,407	52,755	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	
5 день																					
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:			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	
6 день																					
1	Хачапури по-имеретински	850 (13)	60	8,508	7,669	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 лимоном	629 (12)	217	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	
	Итого:			8,716	7,669	24,357	201	0,04	0,04	1,24	2,42	0,45	266,58	184,06	22,12	1,30	175,60	0,02	0,00	3,20	
2 неделя																					
1 день																					
1	Булочка Домашняя	769 (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	0,68	47,08	0,00	0,00	1,09	
2	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00	
	Итого:			7,383	15,027	48,662	359	0,13	0,13	1,30	20,00	6,13	131,73	137,08	22,75	0,79	137,08	0,01	0,00	3,09	
2 день																					
1	Слойка с молоком стуженным	(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	(7)	210	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	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	
	Итого:			13,766	15,272	62,046	441	0,18	0,18	1,38	21,38	3,73	167,48	237,92	30,45	2,05	237,92	0,02	0,01	5,68	
4 день																					
1	Булочка с орехами и изюмом	108 (8)	60	3,640	6,541	29,868	193	0,06	0,06	0,08	1,29	2,97	19,81	47,48	7,65	0,64	47,48	0,00	0,00	1,13	
2	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	
	Итого:			4,752	6,706	52,835	291	0,12	0,12	32,08	1,29	2,97	51,49	70,10	26,79	1,16	69,06	0,01	0,00	1,66	
5 день																					

1 Сырная палочка	17 (9)	60	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: 3931 : 12 = 328 ккал																			
Всего: 83,260 : 12 = 6,938 грамм белка																			
Всего: 155,171 : 12 = 12,931 грамм жира																			
Всего: 550,349 : 12 = 45,862 грамм углеводов																			
Всего: 1,12 : 12 = 0,09 мг витамина В1																			
Всего: 1,13 : 12 = 0,09 мг витамина В2																			
Всего: 122,48 : 12 = 10,21 мг витамина С																			
Всего: 103,32 : 12 = 8,61 мкг витамина А																			
Всего: 46,94 : 12 = 3,91 мг витамина Е																			
Всего: 1289,38 : 12 = 107,45 мг кальция																			
Всего: 1325,58 : 12 = 110,46 мг фосфора																			
Всего: 234,75 : 12 = 19,56 мг магния																			
Всего: 12,19 : 12 = 1,02 мг железа																			
Всего: 1305,82 : 12 = 108,82 мг калия																			
Всего: 0,11 : 12 = 0,01 мг йода																			
Всего: 0,03 : 12 = 0,00 мг селена																			
Всего: 28,57 : 12 = 2,38 мг фтора																			
Технолог																			

Примечание:

- 7 - Техничко - технологическая карта
- 8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 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 обласп №51
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

1 вариант																					
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	0,00	0,36
2	Гуляш из цыпленка (грудка)	(0)	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	0,00	0,29
3	Макаронные изделия отварные	469 (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	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	0,00	1,76
5	Плюшка "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	0,00	2,30
6	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	0,00	1,06
	Итого:			28,468	20,754	102,993	713	0,31	0,32	16,37	38,06	4,87	175,37	297,48	60,91	4,07	291,32	0,03	0,01	0,00	7,04
2 вариант																					
1	Кукуруза консервированная порциями	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	0,00	0,60
2	Биточки полтавские	(0)	100	10,827	12,454	13,448	209	0,15	0,14	0,03	0,10	0,67	15,78	156,00	28,98	2,63	148,83	0,01	0,00	0,00	3,20
3	Гречка 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	0,00	4,43
4	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	0,00	0,12
5	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	0,00	0,46
6	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	0,00	1,76
	Итого:			24,308	20,836	104,522	703	0,49	0,52	3,74	21,70	2,56	71,82	506,55	210,56	9,96	486,00	0,04	0,01	0,00	10,57
	Итого за день:			52,776	41,590	207,514	1415	0,80	0,84	20,11	59,76	7,43	247,19	804,03	271,46	14,03	777,32	0,06	0,02	0,00	17,61
4 день																					
1 вариант																					
1	Омлет натуральный	340 (22)	160	13,502	18,162	2,962	229	0,08	0,09	0,59	39,86	0,66	123,90	248,73	19,62	2,78	239,37	0,02	0,01	0,00	6,37
2	Чай с сахаром	(7)	210	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	0,00	0,02
3	Пицца с колбасой вареной и томатом	Акт конт (7)	100	8,304	15,566	27,590	284	0,12	0,12	3,66	0,03	4,73	165,64	158,64	22,28	1,03	158,64	0,01	0,00	0,00	3,20
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	0,00	0,70
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	0,00	0,45
	Итого:			23,679	34,458	61,908	652	0,27	0,28	19,29	39,89	5,69	324,32	458,54	67,40	8,53	447,59	0,04	0,01	0,00	10,74
2 вариант																					
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	60	1,477	0,099	3,393	20	0,05	0,00	2,40	0,00	0,10	10,56	32,36	10,96	0,37	30,88	0,00	0,00	0,00	0,53
2	Рагу 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	0,00	2,07
3	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	0,00	0,15
4	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	0,00	1,76
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	0,00	0,45
	Итого:			20,039	14,316	95,286	590	0,40	0,35	60,11	0,07	5,11	83,81	244,00	97,82	7,59	239,35	0,02	0,00	0,00	4,96
	Итого за день:			43,718	48,774	157,194	1243	0,67	0,64	79,40	39,96	10,80	408,13	702,55	165,22	16,12	686,94	0,06	0,02	0,00	15,70
5 день																					
1 вариант																					
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	0,00	0,60
2	Колобки из куриной грудки с хлебом	422 (12)	140	11,753	10,458	14,919	201	0,06	0,06	2,08	2,24	3,70	38,02	56,08	14,62	0,80	55,41	0,00	0,00	0,00	1,27
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	0,00	1,76
4	Чай с лимоном	629 (12)	217	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	0,00	0,05
5	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	0,00	1,36
	Итого:			20,149	30,141	83,568	686	0,16	0,17	7,53	26,13	9,79	138,08	239,11	64,19	2,88	234,06	0,02	0,01	0,00	5,04
2 вариант																					
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	0,00	0,36
2	Пельмени "Домашние" с маслом и сметаной	442 (22)	250/10/25	10,051	10,872	3,853	153	0,04	0,02	0,32	9,75	0,39	10,91	125,44	18,61	1,90	119,67	0,01	0,00	0,00	2,25
3	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	0,00	0,11
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	0,00
5	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	0,00	1,36

Итого:			21,395	30,173	79,080	673	0,20	0,19	25,01	29,32	7,10	128,80	265,66	51,79	4,05	257,37	0,02	0,01	5,28	
Итого за день:			41,545	60,314	162,649	1360	0,37	0,35	32,53	55,44	16,89	266,88	504,77	115,98	6,93	491,43	0,04	0,01	10,32	
6 день																				
1 вариант																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,568	0,113	2,180	12	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	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	200	7,874	27,712	8,146	313	0,33	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	(7)	210	0,159	0,000	8,742	36	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)	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	
5	Фрукты	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45	
6	Булочка "РОМАШКА"	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	35,42	0,00	0,00	0,89	
Итого:				14,923	34,872	64,892	633	0,45	39,12	0,57	7,32	78,51	191,20	57,30	6,40	189,17	0,01	0,00	3,87	
2 вариант																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	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	Котлета "Рыбка" (окунь морской)	(7)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	28,06	182,49	40,46	1,98	174,10	0,01	0,00	4,29
3	Рис припущенный	466 (12)	180	3,568	4,299	40,651	216	0,04	0,04	0,00	15,12	14,51	85,62	27,92	0,63	81,68	0,01	0,00	1,74	
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	3,48	0,00	0,00	0,08	
5	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04	
6	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70	
7	Фрукты	368 (30)	100	0,676	0,188	7,170	33	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:				16,889	20,805	87,483	605	0,35	93,87	18,74	3,45	105,15	332,04	99,00	4,06	318,22	0,03	0,01	7,75	
Всего: 16261 : 12 = 1355 ккал																				
Всего: 519,506 : 12 = 43,292 грамм белка																				
Всего: 667,578 : 12 = 55,631 грамм жира																				
Всего: 2043,766 : 12 = 170,314 грамм углеводов																				
Всего: 8,00 : 12 = 0,67 мг витамина В1																				
Всего: 7,98 : 12 = 0,67 мг витамина В2																				
Всего: 527,85 : 12 = 43,99 мг витамина С																				
Всего: 669,81 : 12 = 55,82 мкг витамина А																				
Всего: 124,99 : 12 = 10,42 мг витамина Е																				
Всего: 3553,61 : 12 = 296,13 мг кальция																				
Всего: 8242,43 : 12 = 686,87 мг фосфора																				
Всего: 2148,49 : 12 = 179,04 мг магния																				
Всего: 131,72 : 12 = 10,98 мг железа																				
Всего: 8011,41 : 12 = 667,62 мг калия																				
Всего: 0,63 : 12 = 0,05 мг йода																				
Всего: 0,18 : 12 = 0,02 мг селена																				
Всего: 175,68 : 12 = 14,64 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																				
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 обл.исп №51																				
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																				