

Итого:					29,313	28,288	109,940	812	0,84	64,59	113,22	27,41	270,04	517,13	121,59	6,33
Итого за день:					29,313	28,288	109,940	812	0,84	64,59	113,22	27,41	270,04	517,13	121,59	6,33
		3 день														
		Обед														
	1 Борщ из свежей капусты, картофеля	77 (26)	250	1,242	3,669	7,772	69	0,04	17,50	20,00	0,09	32,83	40,15	17,52	0,94	
	2 Шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,108	13,302	242	0,10	1,00	0,00	3,15	32,88	195,24	31,28	3,19	
	3 Соус "Солнечный"	(25)	25	0,174	0,692	1,161	12	0,01	0,30	4,50	0,04	2,92	4,70	2,23	0,06	
	4 Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66	
	5 Напиток из плодов шиповника	1047 (1)	200	0,254	0,116	12,580	52	0,01	130,00	0,00	0,72	5,90	1,60	1,60	0,29	
	6 Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
	7 Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	Итого:				28,617	26,438	114,113	809	0,61	148,80	49,70	5,60	121,50	564,08	235,35	11,73
	Итого за день:				28,617	26,438	114,113	809	0,61	148,80	49,70	5,60	121,50	564,08	235,35	11,73
		4 день														
		Обед														
	1 Суп-лапша домашняя	148 (21)	250	2,265	2,170	12,829	80	0,05	1,53	10,02	0,34	19,88	39,23	9,23	0,56	
	2 Грчки куриные (для первого блюда)	(25)	15	3,147	0,385	0,000	16	0,02	0,37	0,01	0,00	5,92	30,44	3,73	0,27	
	3 Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03	
	4 Коллеты домашние	476 (13)	100	11,252	17,811	9,214	242	0,20	0,25	0,00	2,61	18,21	160,51	24,31	2,31	
	5 Пюре гороховое с маслом сливочным	(25)	150	13,735	4,141	31,384	218	0,61	0,00	21,00	0,38	98,55	250,57	80,91	5,20	
	6 Брокколи, припущенные с маслом	(25)	30	0,446	1,713	2,663	28	0,01	2,33	4,20	0,35	12,41	19,45	7,92	0,24	
	7 Напиток клюквенно-брусничный	(25)	200	0,119	0,072	22,131	90	0,00	3,75	0,00	0,00	5,59	3,38	2,75	0,20	
	8 Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
	9 Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	Итого:				36,441	27,107	116,364	855	0,99	10,23	35,23	4,64	183,92	576,24	146,15	10,40
	Итого за день:				36,441	27,107	116,364	855	0,99	10,23	35,23	4,64	183,92	576,24	146,15	10,40
		5 день														
		Обед														
	1 Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,167	0,025	0,496	3	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	
	2 Суп из овощей	135 (21)	250	1,506	2,874	9,646	70	0,09	21,25	17,00	0,14	28,44	53,55	21,80	0,82	
	3 Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	0,00	0,10	7,68	46,24	5,61	0,69	
	4 Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02	

5	Ду по-татарски (свинина)	402 (12)	230	18,020	24,938	16,246	362	0,13	21,05	0,00	6,00	22,90	69,45	26,30	1,11
6	Напиток "Сочная ягодка" вишнево-клубничный	(25)	200	0,070	0,000	14,105	57	0,00	1,65	0,00	0,00	4,52	3,30	2,86	0,20
7	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
8	Хлеб дарницкий	(2)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,08
	Итого:			29,232	33,112	81,064	739	0,35	46,09	27,00	7,25	97,49	263,75	78,82	4,74
	Итого за день:			29,232	33,112	81,064	739	0,35	46,09	27,00	7,25	97,49	263,75	78,82	4,74
	2 неделя														
	1 день														
	Обед														
1	Суп из овощей с помидорами	132 (12)	250	1,551	3,821	9,707	79	0,09	25,75	0,00	2,09	27,52	52,06	22,00	0,93
2	Котлеты рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,108	13,302	242	0,10	1,00	0,00	3,15	32,88	195,24	31,28	3,19
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,483	212	0,10	0,00	25,41	0,00	24,83	57,46	10,48	1,08
4	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,01	0,35	5,40	0,05	3,51	5,64	2,68	0,08
5	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	21,642	87	0,01	3,75	0,00	0,00	4,22	2,75	3,75	0,22
6	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
7	Хлеб дарницкий	(2)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого:			25,549	25,022	119,293	805	0,40	30,85	30,81	6,18	110,70	378,64	84,84	6,93
	Итого за день:			25,549	25,022	119,293	805	0,40	30,85	30,81	6,18	110,70	378,64	84,84	6,93
	2 день														
	Обед														
1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,847	3,321	14,724	96	0,11	16,75	20,00	0,18	23,82	74,28	26,18	1,02
2	Печень по-строгановски	383 (5)	75/50	17,558	17,536	8,793	263	0,35	37,62	84,01	1,05	42,77	373,58	24,20	7,83
3	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
4	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	3,75	0,00	0,00	9,61	7,50	6,50	0,39
5	Хлеб пшеничный	(2)	50	3,137	0,414	20,444	98	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
6	Хлеб дарницкий	(2)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:			26,923	26,323	88,775	700	0,74	89,25	134,61	2,12	150,03	626,53	108,65	11,91
	Итого за день:			26,923	26,323	88,775	700	0,74	89,25	134,61	2,12	150,03	626,53	108,65	11,91
	3 день														
	Обед														
1	Борщ из свежей капусты, картофеля	77 (26)	250	1,242	3,669	7,772	69	0,04	17,50	20,00	0,09	32,83	40,15	17,52	0,94
2	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,06	5,12	30,83	3,74	0,46

Итого за день:					30,480	27,101	131,522	892	0,65	41,33	55,20	4,73	135,67	600,12	246,47	12,45
Всего: 8008 : 10 = 801 ккал																
Всего: 297,188 : 10 = 29,719 грамм белка																
Всего: 277,890 : 10 = 27,789 грамм жира																
Всего: 1079,510 : 10 = 107,951 грамм углеводов																
Всего: 5,90 : 10 = 0,59 мг витамина В1																
Всего: 632,69 : 10 = 63,27 мг витамина С																
Всего: 617,68 : 10 = 61,77 мкг витамина А																
Всего: 74,70 : 10 = 7,47 мг витамина Е																
Всего: 1617,90 : 10 = 161,79 мг кальция																
Всего: 4969,92 : 10 = 496,99 мг фосфора																
Всего: 1331,48 : 10 = 133,15 мг магния																
Всего: 86,49 : 10 = 8,65 мг железа																

Технолог *Александр (Александрович) С.В.*

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 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 №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.