

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 23 с/учил

« 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

« 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "АВВГД"

Н.А. Вотинова

20 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

" 05/01/2024 г. для документа № 2024 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)  
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1смена) общеобразовательных школ  
на зимне-весенний период 2024г.  
стоимостью 398-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,0
2	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,26	54,24	3,58	28,3
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,5
4	Фрукты всежие (груша)	(12)	1/115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,85	178,25	1,01	3,10	10,7
5	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	3,60	3,60	0,0
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>365</b>	<b>19,967</b>	<b>20,218</b>	<b>91,141</b>	<b>626</b>	<b>0,46</b>	<b>0,67</b>	<b>13,61</b>	<b>193,49</b>	<b>1,79</b>	<b>639,95</b>	<b>520,04</b>	<b>99,76</b>	<b>6,34</b>	<b>596,43</b>	<b>69,78</b>	<b>16,33</b>	<b>56,0</b>
<b>Обед</b>																				
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	100	2,295	4,242	10,311	91	0,08	0,09	33,38	0,00	0,00	29,87	53,04	30,29	1,26	389,11	56,26	1,53	28,5
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	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	22,5
3	Печень по-строгановски 70/70	431 (21)	140	15,707	13,105	9,655	219	0,24	1,83	14,77	5106,5 9	0,00	36,53	306,03	21,70	6,54	299,15	125,55	39,61	218,5
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,5
5	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,0
6	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	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,0
7	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	3,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,2
<b>Итого за обед:</b>			<b>980</b>	<b>30,561</b>	<b>28,435</b>	<b>138,687</b>	<b>933</b>	<b>0,76</b>	<b>2,04</b>	<b>78,97</b>	<b>5131,9 5</b>	<b>0,15</b>	<b>206,64</b>	<b>647,84</b>	<b>159,99</b>	<b>12,00</b>	<b>1285,7 2</b>	<b>367,23</b>	<b>43,52</b>	<b>289,5</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>50,518</b>	<b>48,650</b>	<b>229,829</b>	<b>1559</b>	<b>1,24</b>	<b>2,72</b>	<b>92,58</b>	<b>5325,4 4</b>	<b>1,94</b>	<b>346,59</b>	<b>1167,88</b>	<b>259,76</b>	<b>17,34</b>	<b>1882,1 3</b>	<b>427,01</b>	<b>59,85</b>	<b>345,5</b>

2 день																					
Завтрак																					
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34	
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24	
3	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	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
4	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62	
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45	
6	Печенье " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60	
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>747</b>	<b>19,696</b>	<b>21,260</b>	<b>105,616</b>	<b>693</b>	<b>0,62</b>	<b>0,16</b>	<b>21,96</b>	<b>22,89</b>	<b>0,17</b>	<b>146,08</b>	<b>361,59</b>	<b>106,81</b>	<b>7,40</b>	<b>873,07</b>	<b>185,51</b>	<b>19,85</b>	<b>108,22</b>
Обед																					
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,91	
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,52	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,21	
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	13,11	
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	10,05	0,07	0,09	0,51	
5	Жаркое по-домашнему 50/180	436 (21)	230	11,030	10,156	22,299	306	0,41	0,17	12,89	0,03	0,00	26,14	190,23	48,23	2,45	906,36	44,29	2,06	62,81	
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41	
7	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01	
8	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	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за обед:</b>				<b>908</b>	<b>27,766</b>	<b>27,540</b>	<b>114,840</b>	<b>890</b>	<b>0,81</b>	<b>0,31</b>	<b>25,33</b>	<b>12,08</b>	<b>0,08</b>	<b>130,54</b>	<b>439,90</b>	<b>121,52</b>	<b>8,93</b>	<b>1549,20</b>	<b>143,67</b>	<b>9,57</b>	<b>117,01</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>47,463</b>	<b>47,800</b>	<b>220,466</b>	<b>1583</b>	<b>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>47,29</b>	<b>34,97</b>	<b>0,25</b>	<b>276,62</b>	<b>801,49</b>	<b>228,33</b>	<b>14,33</b>	<b>2422,23</b>	<b>329,17</b>	<b>29,43</b>	<b>225,23</b>	
3 день																					
Завтрак																					
1	Зеленый горошек порциями	7/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,85	0,00	0,00	0,00	
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,81	
3	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	8,81	
4	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,31	
5	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	
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45	
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>630</b>	<b>23,888</b>	<b>33,248</b>	<b>68,494</b>	<b>669</b>	<b>0,32</b>	<b>0,91</b>	<b>14,72</b>	<b>119,47</b>	<b>3,77</b>	<b>272,22</b>	<b>507,85</b>	<b>69,88</b>	<b>8,45</b>	<b>882,53</b>	<b>90,51</b>	<b>62,34</b>	<b>141,41</b>
Обед																					
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,61	

2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	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	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
4	Плов мясной 60/180 *	403 (12)	240	14,018	18,269	42,756	491	0,53	0,13	2,25	0,02	0,00	26,19	227,69	56,04	2,25	361,38	76,02	12,16	66,73
5	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
6	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	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка "Фантазия"	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,04	0,04	0,02	0,04	0,18	15,41	48,95	8,18	0,74	85,71	13,13	6,15	24,32
	<b>Итого за обед:</b>		920	23,954	36,298	124,906	990	0,84	0,33	23,71	18,10	0,46	158,16	478,29	136,14	6,43	1101,2 <sub>3</sub>	186,13	23,19	140,26
	<b>Итого за день:</b>			47,842	69,545	193,400	1659	1,16	1,24	38,43	137,57	4,23	430,38	986,14	206,02	14,87	1983,7 <sub>6</sub>	276,64	75,53	281,72
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Сосиски или котлеты "Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	1,30	0,38	0,05	0,15	69,39	0,80	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
3	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
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	3,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	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
6	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	1/170	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	25,42
7	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
	<b>Итого за завтрак:</b>		780	21,352	22,706	103,512	704	0,28	0,13	103,58	15,21	0,15	141,37	242,46	80,23	3,65	627,37	212,86	5,16	48,21
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	64 (13)	100	1,240	4,800	7,944	80	0,02	0,02	23,80	0,00	0,00	38,73	29,01	14,26	0,58	240,38	2,71	1,57	11,51
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,33	26,1
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	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	0,1
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	1,4
5	Фрикадельки рыбные с том. соусом 2/50/30	397 (21)	160	13,454	6,707	11,663	161	0,15	0,13	3,65	20,73	7,61	55,48	162,81	31,43	1,29	349,94	121,31	28,77	256,5
6	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,5
7	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,1
8	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,4
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	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,0
	<b>Итого за обед:</b>		1021	25,661	26,365	123,051	832	0,60	0,47	127,94	83,73	7,99	258,01	508,91	142,80	6,72	1946,1 <sub>2</sub>	286,37	36,56	353,1
	<b>Итого за день:</b>			47,013	49,071	226,563	1536	0,88	0,60	231,52	98,94	8,14	399,38	751,37	223,03	10,37	2573,4 <sub>9</sub>	499,23	41,82	401,3
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			

1	Запеканка творожная с вишней	(25)	190	21,063	16,680	36,222	379	0,07	0,35	2,58	23,78	0,58	217,70	293,56	38,38	1,50	239,24	79,75	37,42	47,49
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,80
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	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	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
5	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
<b>Итого за завтрак:</b>			590	26,435	21,687	93,957	677	0,15	0,49	15,45	59,84	0,62	314,04	397,63	65,00	5,38	692,19	105,45	41,52	72,28
<b>Обед</b>																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,71	219,01	145,22	4,93	263,85	96,01	4,15	16,96
5	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	14,503	59	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,72	2,41	2,63	0,35	39,40	0,20	0,04	1,76
6	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	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			940	29,325	28,164	136,582	917	0,64	0,27	12,96	82,35	0,10	162,82	532,65	249,58	10,55	1372,83	335,30	23,53	152,91
<b>Итого за день:</b>				55,760	49,851	230,539	1594	0,79	0,76	28,41	142,19	0,73	476,86	930,29	314,58	15,93	2065,03	440,76	65,05	225,2
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Плов мясной 60/180 *	403 (12)	240	14,018	18,269	42,756	491	0,53	0,13	2,25	0,02	0,00	26,19	227,69	56,04	2,25	361,38	76,02	12,18	66,7
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	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	0,00	0,00	0,00	0,00
3	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
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,0
5	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,0
<b>Итого за завтрак:</b>			630	19,051	21,437	96,258	714	0,71	0,19	40,29	0,05	0,02	99,32	332,21	91,30	4,31	625,33	89,96	15,22	211,0
<b>Обед</b>																				
1	Салат из соленых огурцов	17 (21)	100	0,725	4,800	2,492	56	0,02	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61	140,46	1,44	1,59	7,0
2	Суп из овощей с фасолью, перцем	144 (21)	250	2,738	3,500	11,590	89	0,08	0,06	17,87	12,02	0,06	39,41	73,27	23,50	1,09	377,57	56,22	2,01	22,0
3	Оладьи из горбуши	(25)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,0
4	Картофель отварной	470 (12)	100	1,611	2,430	14,220	85	0,09	0,06	8,00	8,40	0,04	11,70	51,81	20,14	0,81	472,25	27,53	0,27	26,0
5	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,642	2,256	7,571	57	0,03	0,04	17,53	6,73	0,03	44,30	31,92	16,06	0,65	272,12	30,43	0,32	10,0
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	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
8	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	70	4,706	6,820	41,384	246	0,04	0,05	0,06	0,09	0,19	22,63	55,57	8,51	0,72	68,22	19,29	6,19	15,0

Итого за обед:		930	26,566	39,106	110,486	900	0,48	0,39	50,85	40,76	8,94	222,07	475,17	134,43	6,67	1685,77	243,33	46,74	393,67
Итого за день:			45,616	71,544	206,744	1653	1,19	0,58	91,14	40,81	8,96	321,39	807,38	225,73	10,98	2311,10	333,28	61,96	604,73

<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
<b>Итого за завтрак 2:</b>			675	23,599	22,066	89,412	651	0,41	0,72	13,61	200,69	1,94	546,44	539,43	89,59	5,86	633,32	84,48	49,21	69,01
<b>Обед</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,587	8,338	10,313	123	0,05	0,06	5,58	0,02	0,00	25,42	49,54	31,00	0,93	274,02	39,73	2,82	38,35
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	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	11,38	2,29	0,67	0,09	0,26	121,95	0,00	0,00
4	Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
5	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	94,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	60	3,198	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
<b>Итого за обед:</b>			880	23,947	27,886	111,958	795	0,47	0,21	17,74	12,03	0,06	230,85	326,68	122,38	5,19	1026,03	245,11	12,33	86,44
<b>Итого за день:</b>				47,546	49,952	201,370	1445	0,87	0,93	31,35	212,73	2,00	777,28	866,12	211,97	11,05	1659,35	309,59	61,54	135,44
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,31
2	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	46,50
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	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	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	3,56	15,20
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
<b>Итого за завтрак:</b>			720	19,922	25,024	93,708	680	0,42	0,30	52,49	41,09	7,55	158,66	342,30	91,53	4,02	1268,93	195,96	33,31	421,40
<b>Обед</b>																				

1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,998	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/180	(25)	240	18,183	13,580	40,720	457	0,58	0,24	1,86	0,03	0,00	34,32	343,26	162,23	6,11	541,50	76,14	5,84	52,64
5	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
6	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	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		895	28,002	30,418	104,257	902	0,96	0,41	21,08	12,04	0,06	212,43	626,35	253,46	10,66	1349,4 <sub>2</sub>	201,12	13,02	110,53
	<b>Итого за день:</b>			47,923	55,442	197,965	1582	1,38	0,71	73,57	53,13	7,61	371,09	968,65	345,00	14,69	2616,4 <sub>0</sub>	397,08	46,33	531,98
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	190	23,632	15,907	32,123	366	0,08	0,36	0,32	17,16	0,43	228,25	326,33	38,42	1,38	171,32	79,17	40,22	49,01
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,90	6,90
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	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	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Бантики с курагой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	7,74
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	<b>Итого за завтрак:</b>		600	28,408	20,508	86,091	643	0,18	0,51	13,41	53,19	0,51	329,93	443,24	72,92	5,50	755,31	95,14	44,10	72,10
<b>Обед</b>																				
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	100	1,039	12,581	7,664	148	0,05	0,03	4,47	0,00	0,00	20,05	37,57	16,36	0,64	260,57	74,54	4,15	25,57
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,48	1,36	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,30
4	Рагу из куриной грудки 60/180 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	240	16,582	13,168	13,695	240	0,16	0,10	21,73	0,05	0,00	52,86	199,89	52,39	2,49	704,68	41,09	20,23	143,70
5	Напиток из вишни свежемороженой *	(25)	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	53,12	0,44	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
7	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		897	27,672	35,774	100,748	836	0,66	0,29	34,43	12,06	0,06	257,82	486,86	154,51	7,53	1619,1 <sub>3</sub>	150,56	34,15	197,50
	<b>Итого за день:</b>			56,080	56,282	186,839	1478	0,82	0,80	47,84	65,25	0,57	587,75	930,10	227,43	13,03	2374,7 <sub>4</sub>	246,70	78,25	269,60
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				

1	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,13	0,13	0,97	10,57	0,12	39,47	150,88	20,63	1,80	247,88	20,96	3,04	45,14	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52	
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	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	
5	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30	
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45	
<b>Итого за завтрак:</b>			690	20,791	22,502	106,640	712	0,35	0,22	13,06	25,71	0,27	121,41	344,94	83,54	7,45	786,12	140,86	6,16	73,41	
<b>Обед</b>																					
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,87	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	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	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	Плов из говядины 50/180	443 (21)	230	15,543	18,426	41,857	395	0,23	0,13	1,69	0,02	0,00	22,39	225,06	50,40	2,70	343,52	60,16	10,50	83,31	
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витоска"	699 (21)	200	0,157	0,038	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90	
6	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	
7	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	80	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			875	22,849	27,355	111,548	784	0,61	0,30	36,27	15,06	0,06	239,05	493,11	140,49	7,14	1059,82	98,16	19,85	117,38	
<b>Итого за день:</b>				43,639	49,858	218,188	1496	0,96	0,52	49,32	40,77	0,33	360,46	338,06	224,04	14,59	1845,94	239,02	26,01	190,78	
<b>5 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	8,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,37	
2	Рис припущенный *	512 (21)	180	3,149	3,822	36,114	191	0,17	0,02	0,00	13,44	0,06	13,07	76,14	24,83	0,56	47,87	85,80	7,38	24,47	
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	(25)	20	0,278	1,688	1,657	23	0,01	0,01	6,49	0,00	0,00	3,20	8,08	2,93	0,11	24,71	2,98	0,56	5,11	
4	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	8,87	
5	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	
6	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,47	
<b>Итого за завтрак:</b>			660	20,812	21,241	93,648	649	0,37	0,16	7,35	55,85	0,27	138,90	343,35	74,74	3,51	441,34	123,83	27,98	125,27	
<b>Обед</b>																					
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,47	
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,28	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37	
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,178	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	13,17	

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	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45
6	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
7	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
8	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	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Мучное-кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			978	29,148	27,113	118,770	836	0,75	0,86	49,89	107,59	0,10	212,73	544,00	143,98	10,80	1866,85	299,53	23,67	151,44
<b>Итого за день:</b>				49,960	48,354	212,417	1485	1,12	1,03	57,23	163,44	0,37	351,63	887,34	218,72	14,31	2308,20	423,36	51,62	276,64
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	70	0,751	6,826	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51	14,72
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	180	14,548	13,773	26,073	286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,78	2,17	0,64	0,08	0,25	115,53	0,00	0,00
3	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
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	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	0,00	0,00	0,00	0,00
5	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
6	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
<b>Итого за завтрак:</b>			570	19,830	26,901	82,875	653	0,13	0,05	4,05	0,02	0,02	78,65	117,50	40,31	3,00	307,21	226,26	5,53	25,13
<b>Обед</b>																				
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	(25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	24,63	46,48	16,47	0,72	221,30	83,72	4,25	24,61
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,63	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)	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	13,11
4	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,163	2,630	12,746	127	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	115,93	18,66	1,60	335,76	4,66	14,81	84,41
5	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,11
6	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	1,51
7	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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)	90	3,141	0,584	33,082	150	0,26	0,05	0,00	0,00	0,00	72,00	144,00	43,20	2,25	171,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			985	28,635	29,449	122,735	370	0,51	0,22	26,34	25,37	0,21	177,15	562,96	126,07	7,03	1236,98	258,05	38,46	146,41
<b>Итого за день:</b>				48,364	56,351	205,611	1523	0,64	0,27	30,39	25,39	0,23	255,80	680,47	166,39	10,03	1544,19	484,31	44,99	171,51



Всего: 18636 : 12 = 1553 ккал

Всего: 588,790 : 12 = 49,066 грамм белка

Всего: 684,738 : 12 = 57,061 грамм жира

Всего: 2529,540 : 12 = 210,795 грамм углеводов

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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 15 - Сборник рецептур на торты,пироженов,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №