



Категория: Завтрак+Обед 12лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
День 1				Б				
214(583)	ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,00	9,10	60,00	327	19,33
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	11,50
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	1,64
б/н	ЗАВТРАК	Хлебобулочные изделия(пирожок)	50	6,35	3,65	17,50	125	43,00
457(583)	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	55	1,60
82(583)	ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
16(583)	ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	38	20,94
127(583)	ОБЕД	Суп гороховый	250	7,60	6,73	22,17	171	12,05
323(583)	ОБЕД	Рагу из мяса	280	18,20	25,20	28,00	431	68,70
573(583)	ОБЕД	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32
574(583)	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92
501(583)	ОБЕД	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	83	11,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				34,33	35,08	125,25	956	122,62
				52,28	55,24	236,72	1614	209,69

[illegible]

День 4										
1(583)	ЗАВТРАК	Сапат из белоканной капусты	100	2,10	2,73	11,91	75		7,93	
376(583)	ЗАВТРАК	Рату из птицы	200	10,00	16,00	24,68	285		52,67	
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	87		3,03	
574(583)	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20	76		3,72	
465(583)	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	4,23	4,64	14,40	122		12,59	
82(583)	ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44		10,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
16(583)	ОБЕД	Сапат из соленых огурцов с луком	655	21,72	24,16	94,39	690		89,94	
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	100	0,87	2,11	2,64	38		20,94	
123(583)	ОБЕД	Котлеты "Школьные"	250	10,55	9,50	12,40	169		31,53	
347(583)	ОБЕД	Капуста тушеная	100	10,00	11,00	13,00	174		41,88	
380(583)	ОБЕД	Хлеб пшеничный	180	4,97	5,15	32,40	173		26,13	
573(583)	ОБЕД	Хлеб ржаной	65	4,94	0,52	32,50	153		5,32	
574(583)	ОБЕД	Сок фруктовый	40	2,72	0,52	16,00	80		3,92	
501(583)	ОБЕД		180	0,00	0,00	23,94	83		11,70	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
			915	34,05	28,80	132,88	871		141,41	
			1570	55,77	52,96	227,27	1560		231,35	
День 5										
150(583)	ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,00	5,00	9,00	93		15,91	
268(583)	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	10,00	12,00	10,00	220		46,83	
75(583)	ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	18	4,14	5,40	0,00	63		17,10	
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	18,20	87		3,03	
574(583)	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	38	2,58	0,49	15,20	76		3,72	
459(583)	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	10,01	40		3,19	
528(538)	ЗАВТРАК	Печенье сахарное	37	2,78	3,63	29,60	154		7,03	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
9(583)	ОБЕД	Сапат из квашеной капусты с луком	610	23,36	26,82	92,01	734		96,81	
95(583)	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	100	1,69	3,10	3,11	45		17,57	
			250	2,95	5,00	16,88	138		10,97	
313(583)	ОБЕД	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	280	14,00	19,60	33,94	375		70,13	
573(583)	ОБЕД	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153		5,32	
574(583)	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80		3,92	
495(583)	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	20,00	88		2,32	
82(583)	ОБЕД	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44		10,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
			1035	26,64	28,76	132,43	922		120,23	
			1645	50,00	55,58	224,44	1656		217,04	

[illegible]

[illegible]

День 10									
279(583)	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	205	18,45	10,25	36,90	375	66,29	
тк 178	ЗАВТРАК	Соус сметанный сладкий	25	0,95	2,34	4,50	43	4,82	
75(583)	ЗАВТРАК	Сыр полутвердый (порция)	18	4,14	5,40	0,00	63	17,10	
149	ЗАВТРАК	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	11,50	
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	1,64	
1	ЗАВТРАК	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	18,00	72	5,77	
82(583)	ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	44	10,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			558	25,28	25,54	79,37	704	117,11	
25(583)	ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	100	4,66	6,00	10,69	108	19,09	
95(583)	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,95	5,00	16,88	138	10,97	
308(583)	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	100	10,26	9,93	8,26	159	30,04	
152(583)	ОБЕД	Картофель отварной с маслом	180	3,67	7,99	36,11	216	22,35	
573(583)	ОБЕД	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32,50	153	5,32	
574(583)	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,00	80	3,92	
501(583)	ОБЕД	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	23,94	83	11,70	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			915	29,20	29,96	144,38	937	103,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1473	54,48	55,50	223,75	1641	220,49	