Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № _____
_____
_____ 20_____г

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
_____ Волков С.Н.
01 _____ 20 ____г

Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет при 2-х разовом питании

Накопительная ведомость по 10 дневному меню при двухразовом питании

Наименование продуктов	норма 1 чел	норма 10 дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого факт на 1день	Итого факт за 10дн.	Отклонения плюс	Отклонения минус
Хлеб ржаной	48	480	50	50	50	50	30	50	30	50	50	50	46,00	460		2
Хлеб пшеничный, богатырский	90	900	114	100	117,5	90	93	116	114	50	118	116	102,85	1028,5	12,85	
Мука	9	90	8		2,95	8	11,75	10	11	19,5	15,25	12	9,85	98,45	0,85	
Крупы, бобовые	27	270	61	36	74	80	115	96,4	138,88			55	65,63	656,28	38,63	
макаронные изделия	9	90	53								53	10	11,60	116	2,6	
Картофель	150	1500	27	352	431,6	100	48	278	55,2	56,25	212	94	165,41	1654,05	15	
Овощи, зелень	210	2100	207,4	192,25	158,5	198,95	217,5	161,4	183,76	116,25	306,3	358,6	210,09	2100,91		
Фрукты св.	120	1200	212	95	146,8		182	205	144	205	117	205	151,18	1511,8		31,18
Соки	120	1200						200	200				40,00	400		80
Сухофрукты	9	90	20		20	20			30	20		20	13,00	130	4	
Сахар	24	240	38	36,8	36,5	51	46,5	15	37	40	39,8	42,5	38,31	383,1	14,31	
Кондитер. изделия	6	60	65	100	30	30	35	62	60	65	100	22	56,90	569		50,9
Кофе (коф. нап.),какао	0,72	7,2		4	4			4		4	4		2,00	20	1,28	
Чай	0,24	2,4	1			1	1		1			1	0,50	5	0,26	
Мясо (нетто) 1 кат	42	420	127	22,8	74		60,8	76	127	32,4	70	76	66,60	666	24,6	
Птица 1 кат. Потрошённые(нетто)	21	210	62,4			116		144	62,4				38,48	384,8	17,48	
Колбаса	9	90			102	26				45			17,30	173	8,3	
Рыба, сельдь	36	360		152				21			90,6		26,36	263,6		9,64
Молоко	180	1800	20,8	265	100	80	223		70,8	195	140	255	134,96	1349,6		45,04
Кисломолочный продукт	90	900														
Творог	30	300				188				151,5			33,95	339,5	3,4	
Сметана	6	60	10		1,5	10	32,5		20	10	20		10,40	104	4	
Сыр	6	60		21			21			21		21	8,40	84	2,4	
Масло слив	18	180	20	29,5	22,7	18	25	14,3	21,15	20	17	25	21,27	212,65	3,27	
Масло раст	9	90	18,8	5	5	12,2	6	8,5	10,4	12,5	17	8,5	10,39	103,9	1,39	
Яйцо	24	240		2		8	60			124,5	10		20,45	204,5		3,55
Дрожжи	0,6	6											0,00	0		
Соль	3	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2,70	27		

Согласно таблицы замены продуктов по белкам и углеводам				
	Кол-во нетто	белки	жиры	углеводы
Замена рыбы по белку				
Рыба	9,64	1,54	0,06	0,13
Говядина	8,19	1,52	1,15	
Замена молока по белку				
Молоко	45,04	1,26	1,44	2,11
Говядина	6,76	1,26	0,94	
Замена яйца по белку				
Яйцо	3,55	0,45	0,4	0,02
Сыр	1,78	0,48	0,48	
Творог	2,66	0,44	0,24	0,03

Ведомость потребности белков,жиров,углеводов и энергетической ценности для обучающихся общеобразвательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет при 2-х разовом питании ООО"Большая перемена"

Название пищевых веществ											**Средняя за 10дней**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	
Белки	66,78	58,98	52,62	59,15	56,11	65,55	60,7	66,24	54	48,5	**58,9**
Жиры	70,71	79,06	49,43	58,22	63,64	62,92	60,8	77,57	48,4	60,9	**63,2**
Углеводы	244,83	252,7	230,14	246,18	224,01	242,11	287,9	183,88	259,5	241,1	**241,2**
Энергетическая ценность	1807,97	1792,36	1534,74	1700,66	1591,21	1813,16	1576,9	1676,15	1482,1	1649,1	**1662,4**

Неделя первая

1 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины А	В1	РР	С	Минералы CA	P	Mg
	Завтрак:													
71-2017	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	17,64	0,48		1,5	8,46		0,02		8,35	19,21	20,04	11,69
265-2017	Плов с говядиной	80/180	25	16,50	16,80	34,50	348,00		0,08	2,20		67,00	70,00	2,00
686-2004	Чай с лимоном	200	2,02	0,2	0,04	10,2	41		0,03		2,8	3,1		0,84
1-2017	Хлеб Богатырский с маслом сливочным	50/10	8,14	19,1	7,7	24,28	182,62		0,08	0,8	1,3	13	42	18
	Конфета Я Сама	1шт/35	13,2	1,61	11,27	20,26	185,05		1,50		90,00	1000,00		400,00
	Итого завтрак:	**615**	**66**				**756,67**							
							32,20%							
	Обед:													
	Яблоко свеж-е	1шт	14,35	0,8	0,8	19,6	94	1,06	4					
110-3-96	Борщ со св.капусты со сметаной	250/10	7,95	4,5	13,8	14,1	155,2		0,05	0,06	10,67	49,7	54,6	26,1
371 - 2004	Котлета рубленная из мяса птицы с маслом сливочным	80/5	27,5	13,95	13,40	17,76	228,80	43,04	0,16	4,35	0,72	47,82	64,00	17,76
332 - 2004	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150/5	3,97	5,25	6,30	28,43	158,00		0,03	0,01		27,90	25,50	13,50
639 - 2004	Компот из сухофруктов	200	2,3	0,5		29,6	116		0,04	0,11	4	17	12	9
	Хлеб пшеничный ,ржаной	50/50	3,93	3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18	42	18
	Зефир	30	6	0,19		24	96,7					8,04	3,96	2,04
	Итого обед:	**1030**	**66**				**1051,30**							
							44,74%							
Итого за день				***66,78***	***70,71***	***244,83***	***1807,97***	***44,10***	***6,07***	***8,33***	***117,84***	***1270,77***	***334,10***	***518,93***
							76,93%							

Неделя первая

2 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины А	В1	РР	С	Минералы СА	Р	Mg
	Завтрак:													
	Мандарин	1шт	15	1,15	0,28	10,8	54,8	1,5	5,7			5,05		4,04
262-3-96	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/10	16,3	6,2	8,9	57,4	241,6		0,12	0,62		126,5	33	37
3-2004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50/10/20	17,91	9,41	12,70	17,90	249,00	0,40	0,13	0,16		322,00	190,00	27,00
642-3-96	Какао с молоком	200	9,39	3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08		120	90	9
	Пряник	40	7,4	3	7,2	28	157		0,06	0,51		40	109	18
	Итого завтрак:	**660**	**66**				**750,2**							
							31,92%							
	Обед:													
71-2017	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	14,2	0,48		1,5	8,46		0,02		8,35	19,21	20,04	11,69
135-3-96	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/250	12,58	8,80	14,90	18,80	176,80		0,14	1,91	10,70	31,60	145,30	37,70
371 - 2004	Рыба тушённая с овощами	80/50	14,87	14,24	8,48		132,80	12,13	0,09	1,12	0,44	53,88	170,63	26,13
470-96	Картофель туш-ый	200	5,14	4,6	18,2	19,3	216,3	0,04	0,15	0,1	2,1	120	81	36
350/2007	Кисель фруктовый	200	3,06	0,7		29,8	148,2		0,04	0,4	16	8	72	40
	Печенье	60	10,1	3	7,2	28	157		0,06	0,51		40	109	18
	Хлеб Богатырский,ржаной	50/50	6,05	3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18	42	18
	Итого обед:	**1020**	**66**				**1042,16**							
							44,35%							
	Итого за день			***58,98***	***79,06***	***252,70***	***1792,36***	***14,27***	***6,63***	***6,21***	***37,59***	***904,24***	***1061,97***	***282,56***
							76,27%							

Неделя первая

3 день

№ Рецептуры	Приём пищи / Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины А	В1	РР	С	Минералы CA	P	Mg
	Завтрак:													
141-2017	Свекла туш-я	60	4,99	1,07	3,96	5,6	61,44	10,08	0,014	0,12	0,75	24,53	28,1	10,9
413 -2004	Сосиски молочные с соусом	100/50	30,35	10,80	18,30	15,60	202,00	23,00	0,20	0,11		34,40	155,80	19,60
508/3 - 2004	Каша гречневая	150	13,52	8,88	4,09	39,74	231,28		0,20	2,50		14,57	209,48	139,65
	Хлеб Богатырский	50	4,14	3,04	1,2	21,1	105,6		0,08	0,8	1,3	8	42	4,8
652-96	Кофейный напиток с молоком	200	6,62	0,8		29,6	116		0,01	0,4	75	17	12	9
ПР	Мармелад	1шт/30	6,38	0,2	0	21,3	87	0	1,5	20	90	300	24	120
	Итого завтрак:	**640**	**66**				**654,88**							
							27,87%							
	Обед:													
71-2017	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	3,83	0,48		1,5	8,46		0,02		8,35	19,21	20,04	11,69
138-3-96	Суп картофельный с крупой(рис)	250	4,1	3,7	2,8	19,6	119	0,2	0,1		8	25	88	27
416-3-96	Биточки мясные с соусом красным основным	100/50	26,46	12,4	9	8,7	188	40	0,1	2,2		86,5	147	3,2
215-3-96	Овощное рагу	200	6,92	5,4	9,2	34,4	205		0,05	0,13	36	149	105	19
639 - 2004	Напиток из шиповника	200	4,64	1		32,7	102		0,04	0,4	16	8	72	40
	Хлеб Богатырский/ржаной	50/50	6,05	3,70	0,60	20,60	202,60		0,08	0,80		18,00	42,00	18,00
	Фрукт сезонный	1шт	14	1,15	0,28	10,8	54,8	1,5	5,7			5,05		4,04
	Итого обед:	**1090**	**66**				**879,86**							
							37,44%							
Итого за день				***52,62***	***49,43***	***261,24***	***1534,74***	***74,78***	***8,09***	***27,46***	***235,40***	***709,26***	***945,42***	***426,88***
							65,31%							

Неделя первая

4 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины А	В1	РР	С	Минералы CA	P	Mg
	Завтрак:													
297-3-96	Запеканка творожная с молоком сгущёным	200/30	43,29	20,3	22,5	39,3	395	0,3	0,08	0,9	0,5	170	275	35
630-3-96	Чай с молоком	200	3,15	2,8	6,6	25,9	102	0,2	0,06	0,6	2	102	91	30
3-2004	Бутерброд с маслом сливочным колбасой п/к	40/10/25	13,56	7,00	6,20	25,30	144,00	0,40	0,13	0,16		322,00	190,00	27,00
	Зефир	30	6	0,19		24	96,7					8,04	3,96	2,04
	Итого завтрак:	**535**	**66**				**737,70**							
							31,39%							
	Обед:													
71-2017	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	14,2	0,48		1,5	8,46		0,02		8,35	19,21	20,04	11,69
129-3-96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	14,27	2,2	5,2	15,58	117,9		0,06	1,8	13,5	12,47	231	18
265-2013	Плов с мясом птицы	80/180	24,18	17,90	13,70	34,50	356,00		0,08	2,20		67,00	70,00	2,00
639 - 2004	Компот из сухофруктов	200	2,3	0,48		29,6	116			0,1	8	17	12	9
	Плюшка Новомосковская	50	5	4,1	3,42	29,9	162	0,02	0,06			6,5	26	4,5
	Хлеб Богатырский/ржаной	50/50	6,05	3,70	0,60	20,60	202,60		0,08	0,80		18,00	42,00	18,00
	Итого обед:	**930**	**66**				**962,96**							
							40,98%							
	Итого за день			***59,15***	***58,22***	***246,18***	***1700,66***	***0,92***	***0,57***	***6,56***	***32,35***	***742,22***	***961,00***	***157,23***
							72,37%							

Неделя первая

5 день

№ Рецептур	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины А	В1	РР	С	Минералы CA	P	Mg
	Завтрак:													
262-3-96	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	25,03	6,75	8,5	57,4	207,5	0,25	0,58	0,75	0,75	148	193	20
3-2004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50/10/20	15,91	9,41	12,70	17,90	249,00	0,40	0,13	0,16		322,00	190,00	27,00
686-2004	Чай с лимоном	200	2,02	0,2	0,04	10,2	41		0,03		2,8	3,1		0,84
209-2017	Яйцо варёное	40	9,04	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0,08		22	76,8	4,8
	Фрукт сезонный	1шт	14	0,8	0,2	7,5	38	1,1	4			3,5		2,8
	Итого завтрак:	**710**	**66**				**560,5**							
							23,85%							
	Обед:													
71-2017	Кукуруза консервирванная припущенная	60	12,79	1,72	1,47	3,29	33,3	7,74	0,034	0,34	5,8	13,5	36,5	12,03
120-3-96	Щи из свежей капустой со сметаной	250/20	7,8	8,4	9,3	11,8	181		0,06	0,75	10,75	20	200	30
471-2004	Фрикадельки из говядины туш-е в соусе	80/50	20,55	12,2	13,28	19,4	206,4	0,03	0,05			16	123,2	16
297-2004	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,66	6,72	1,92	39,12	201,6		0,18			20,4	136,8	49,2
639 - 2004	Компот из свеж яблок	200	4,37	1		24,5	101,8		0,06	0,4	38	26	20	2
	Хлеб Богатырский/ржаной	30/30	3,63	2,22	0,36	12,36	121,56		0,04	0,48		10,80	25,20	10,80
	Конфета Я Сама	1шт/35	13,2	1,61	11,27	20,26	185,05		1,50		90,00	1000,00		400,00
	Итого обед:	**910**	**66**				**1030,71**							
							43,86%							
Итого за день				***56,11***	***63,64***	***224,01***	***1591,21***	***109,52***	***6,69***	***2,96***	***148,10***	***1605,30***	***1001,50***	***575,47***
							67,71%							

Неделя вторая

6 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины А	В1	РР	С	Минералы СА	Р	Mg
	Завтрак:													
	Яблоко свеж-е	1шт	14,35	0,8	0,8	19,6	94	1,06	4	0,6	20	32	22	18
422-3-96	Тефтели мясные с соусом красным основным	120/50	29,01	10,4	13,4	24	284	0,4	0,04	6,2	1,4	18	166	22
270-3-96	Гороховое пюре	180	6,46	14,13	3,33	30,8	213,3		0,22	1,44	20,7	41,4	128,3	42,03
637-96	Коф.напиток	200	4,64	1,2	0,73	12,39	58,86	0,2	0,01	1,38	0,32	37	19	28
ПР	Вафли молочные Твист	1шт	7,4	1,2	5,9	12,8	110		1,5	20	90	200	150	18
	Хлеб Богатырский	50	4,14	3,04	1,2	21,1	105,6		0,08	0,8	1,3	8	42	4,8
	Итого завтрак:	**822**	**66**				**865,76**							
							36,84%							
	Обед:													
71-2017	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	3,83	0,48		1,5	8,46		0,02		8,35	19,21	20,04	11,69
140-3-96	Суп картофельный с рыбными консервами	250/20	10,43	8,60	8,40	14,32	198,00		0,10	1,97	9,10	45,30	101,82	50,91
435-2004	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	100/200	30,29	19,00	21,36	36,80	296,00	0,20	0,06	3,80	9,00	32,00	208,00	44,00
425-2003	Сок яблочный	200	8	1		20,2	85,34		0,02	0,02	4	14	18	6
	Хлеб Богатырский/ржаной	50/50	6,05	3,70	0,60	20,60	202,60		0,08	0,80		18,00	42,00	18,00
	Пряник	40	7,4	3	7,2	28	157		0,06	0,51		40	109	18
	Итого обед:	**970**	**66**				**947,40**							
							40,31%							
Итого за день				***66,55***	***62,92***	***242,11***	***1813,16***	***1,86***	***6,19***	***37,52***	***164,17***	***504,9***	***1026***	***281,4***
							77,16%							

Неделя вторая

7 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины A	B1	PP	C	Минералы CA	P	Mg
	Завтрак:													
	Печенье	60	10,1	3	7,2	28	157		0,06	0,51		40	109	18
371 - 2004	Котлета рубленная из мяса птицы с маслом сливочным	80/5	27,5	13,95	13,40	17,76	228,80	43,04	0,16	4,35	0,72	47,82	64,00	17,76
465-96	Рис отварной с овощами	150	13,11	3,37	5,49	39,3	188,55	0,06	0,03	0,15	1,99	6,45	101,2	34,1
630-3-96	Чай с молоком	200	3,15	2,8	6,6	25,9	102	0,2	0,06	0,6	2	102	91	30
	Сок фруктовый 0,2	1шт	8	1		20,2	85,34		0,02	0,02	4	14	18	6
	Хлеб Богатырский	50	4,14	3,04	1,2	21,1	105,6		0,08	0,8	1,3	8	42	4,8
	Итого завтрак:	**745**	**66**				**710,29**							
							30,23%							
	Обед:													
60-2017	Морковь туш-я	100	5,87	1,3	0,2	14,52	66		0,06	0,9	4,3	32	53	34
138-3-96	Суп гороховый с картофелем	250	5,46	6,2	6,5	13,7	163,3		0,16	0,05	4,2	32	93	25
401-96	Бефстроганов из говядины	80/50	26,32	12,50	12,60	4,50	228,00		0,06	3,07	0,80	16,97	186,67	25,20
508/3 - 2004	Каша гречневая	150	6,76	8,88	4,09	39,74	231,28		0,20	2,50		14,57	209,48	139,65
	Хлеб Богатырский, украинский	50/30	5,29	3	3,2	22,8	128		0,08	0,8	1,3	13	42	18
639 - 2004	Компот из сухофруктов	200	2,3	0,5		29,6	116		0,04	0,11	4	17	12	9
	Фрукт сезонный	1шт	14	1,15	0,28	10,8	54,8	1,5	5,7			5,05		4,04
	Итого обед:	**1040**	**66**				**866,58**							
							36,88%							
	Итого за день			***60,7***	***60,8***	***287,9***	***1576,9***	***44,8***	***6,7***	***13,9***	***24,6***	***348,9***	***1021,3***	***365,6***
							67,10%							

Неделя вторая

8 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины А	В1	РР	С	Минералы СА	Р	Mg
	Завтрак:													
284-1-96	Омлет натуральный с колбасой вареной с маслом сливочным	200/5	29,95	13,8	19,5	4	265	0,3	0,46	1	6	126	301	20
3-2004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50/10/20	15,91	9,41	12,70	17,90	249,00	0,40	0,13	0,16		322,00	190,00	27,00
642-3-96	Какао с молоком	200	6,26	3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08		120	90	9
	Вафельная палочка	1шт/35	13,88	1,61	11,27	20,26	185,05		1,50		90,00	1000,00		400,00
	Итого завтрак:	**520**	**66**				**801,65**							
							34,11%							
	Обед:													
	Апельсин	200	15,3	1,87		16,67	76,00		0,08	0,40	120,00	6,80	45,33	25,33
129-3-96	Свекольник со сметаной мясом	250/10/20	12,54	2,5	7,5	18	94		0,06	1,8	13,5	12,47	231	18
358-2004	Сырники из творога с молоком сгущёным	150/50	33,95	29,85	22,80	34,05	460,50	0,15	0,11			328,50	400,50	45,00
	Хлеб Украинский	50	1,91	3	3,2	22,8	128		0,08	0,8	1,3	13	42	18
639 - 2004	Компот из сухофруктов	200	2,3	0,5		29,6	116		0,04	0,11	4	17	12	9
ПР	Мармелад	1шт/30	6,38	0,2	0	21,3	87	0	1,5	20	90	300	24	120
	Итого обед:	**960**	**66**				**874,5**							
							37,21%							
				66,24	***77,57***	***183,88***	***1676,15***	***1,05***	***2,495***	***4,35***	***234,8***	***1945,77***	***1312***	***571,33***
							71,33%							

Неделя вторая

9 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины А	В1	РР	С	Минералы СА	Р	Mg
	Завтрак:													
	Мандарин	1шт	15	1,15	0,28	10,8	54,8	1,5	5,7			5,05		4,04
456-2004	Зразы школьные с соусом красным основным	80/50	24,79	13,2	9,7	8,2	157,6	55,3	0,1	3,05		119,8	203,5	4,43
332 - 2004	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	3,97	5,30	6,30	28,43	158,00		0,04	0,02		27,70	25,50	13,50
652-96	Кофейный напиток с молоком	200	10,7	0,8		29,6	116		0,01	0,4	75	17	12	9
ПР	Пряник	40	7,4	3	7,2	28	157		0,06	0,51		40	109	18
	Хлеб Богатырский	50	4,14	3,7	0,6	20,6	102,6		0,08	0,8		13	42	18
	Итого завтрак:	**705**	**66**				**746**							
							31,74%							
	Обед:													
71-2017	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	14,2	0,48		1,5	8,46		0,02		8,35	19,21	20,04	11,69
120-3-96	Щи из свежей капустой со сметаной	250/20	7,8	2,5	2,38	13,25	107		0,06	0,75	10,75	20	200	30
324-3-96	Шницель рыбный с соусом красным основным	100/50	14,27	12,2	7,1	19,4	160	0,2	0,02	3,1	0,7	18	83	11
470-96	Картофельное пюре	200	10,13	4,16	6,8	24,76	176,8	0,04	2,05	0,1	6,65	67,83	136,45	47,08
	Хлеб Богатырский	50/50	6,05	3,70	0,60	20,60	202,60		0,08	0,80		18,00	42,00	18,00
646-96	Напиток апельсиновый	200	3,45	0,8	0,2	26,4	81,2		0,08	0,4	80	36	26	22
	Печенье	60	10,1	3	7,2	28	157		0,06	0,51		40	109	18
	Итого обед:	**1040**	**66**				**736,06**							
							31,32%							
	Итого за день			***54,0***	***48,4***	***259,5***	***1482,1***	***57,0***	***8,4***	***10,4***	***181,5***	***441,6***	***1008,5***	***224,7***
							63,07%							

Неделя вторая

10 день

№ Рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины А	В1	РР	С	Минералы CA	P	Mg
	Завтрак:													
	Яблоко свеж-е	200	14,35	0,8	0,8	19,6	94	1,06	4	0,6	20	32	22	18
262-3-96	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	250/10	32,59	6,75	8,5	41,4	207,5	0,25	0,58	0,75	0,75	148	193	20
3-2004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50/10/20	15,91	9,41	12,70	17,90	249,00	0,40	0,13	0,16		322,00	190,00	27,00
630-3-96	Чай с молоком	200	3,15	2,8	6,6	25,9	102	0,2	0,06	0,6	2	102	91	30
ПР	Вафли молочные Твист	1шт	7,4	1,2	5,9	12,8	110		1,5	20	90	200	150	18
	Итого завтрак:	**762**	**66**				**668,5**							
							28,45%							
	Обед:													
71-2017	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	6,04	0,48		1,5	8,46		0,02		8,35	19,21	20,04	11,69
148-3-96	Суп картофельный с вермишелью курицей	250	10,62	2,63	5,03	18,7	131,25		0,088	1,25	2	13,7	90	20,9
422-3-96	Тефтели мясные с соусом красным основным	120/50	29,01	10,4	13,4	24	284	0,4	0,04	6,2	1,4	18	166	22
534-2004	Капуста туш-я	150	6,28	3,8	4,3	9,8	109	0,11	0,04		27	90	59	29
	Хлеб Богатырский,ржаной	50/50	6,05	3,7	0,6	20,6	202,6		0,08	0,8		18	42	18
639 - 2004	Компот из сухофруктов	200	2,3	0,5		29,6	116		0,04	0,11	4	17	12	9
	Ватрушка с творогом	50	5,7	6,06	3,06	19,3	129,3	0,02	0,06	0	0	33,3	58,6	7,3
	Итого обед:	**980**	**66**				**980,61**							
							41,73%							
	Итого за день			***48,5***	***60,9***	***241,1***	***1649,1***	***2,4***	***6,6***	***30,5***	***155,5***	***1013,2***	***1093,6***	***230,9***
							70,17%							