

**«СОГЛАСОВАНО»**

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Кабардино-  
Балкарской Республике



**Ж.А. Пагов**

« \_\_\_\_\_ » 2020 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МКОУ «Лицей  
№7 имени Шуры Козуб  
с. Новоивайовского»



**Е.В. Хиврич**

« \_\_\_\_\_ » сентября 2020 года

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность  
горячих завтраков и обедов для организации питания  
учащихся (7-11 лет) общеобразовательных учреждений  
на осенний период 2020 года**

**Майский муниципальный район**

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков и обедов  
для учащихся (с 7 до 11 лет) общеобразовательных учреждений Майского муниципального района  
на оснний период 2020 года**

**I неделя понедельник**

№ п/п	№ рецептуры	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>завтрак 1 смена</b>											
1	Рыба запеченная					рубли					
						22,50					
						0,26					
2	Пюре картофельное		7,78	5,96	10,89	0,90				128,00	519
						5,99					
						1,35					
3	Хлеб пшеничный		22,31	5,51	3,44	2,04				156,69	759
4	Масло сливочное		25,15	0,35	3,35	2,55				120,00	
5	Сыр твердый		0,05	7,85	0,04	3,40				73,40	
6	Чай с сахаром		0,20	2,36	2,09	4,94				31,10	
						0,34					
7	Фрукты свежие(яблоко)		14,92	0,00	0,00	0,72				63,22	1009
8	Печенье "Малиновое"		10,10	0,00	0,20	10,70				42,00	
						4,25				101,00	
						0,06					
						<b>60,00</b>				<b>715,41</b>	
<b>обед 2 смена</b>											
1	Свекольник со сметаной										
						2,59					
						2,00					
						0,59					
						0,42					
						0,45					
						0,24					
						0,05					
						1,33				113,33	
2	Рыба запеченная		0,31	2,82	0,21	2,68				28,40	55
						0,26					519
						0,90					
						6,02					
3	Пюре картофельное		7,78	5,96	10,89	0,90				128,00	
						1,35					
						1,70					
4	Салат из помидор и огурцов		22,31	5,51	3,44	5,88				156,69	759
						2,20					
						0,46					
						0,36					
5	Хлеб пшеничный		3,23	4,08	1,26	2,04				54,74	15
6	Сок фруктовый		20,12	0,28	2,68	8,40				96,00	
						0,07				94,00	
						0,01					
						0,02					
						373					
						<b>60,00</b>				<b>671,16</b>	
						<b>Итого за день:</b>				<b>1386,57</b>	
						<b>21,48</b>				<b>91,98</b>	
						<b>42,84</b>				<b>188,91</b>	
						<b>50,06</b>				<b>23,83</b>	
						<b>26,23</b>				<b>96,93</b>	
						<b>21,36</b>				<b>715,41</b>	

I неделя вторник

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
		г	г	г	за кг	руб					
<b>завтрак 1 смена</b>											
1	Сырники из творога со стученным молоком	150/30	150	150	173,00	25,95					
	мука пшеничная		20	20	32	0,64					
	сахар		15	15	48	0,72					
	яйцо		0,25	0,25	6,33	1,58					
	масло раст		10	10	90	0,90	27,48	15,84	37,95	404,40	
	молоко стученное		30	30	143	4,29	2,04	2,49	16,05	97,20	492
2	Какао с молоком	200	3	3	353	1,06					
	молоко		90	90	45	4,05					
	сахар		15	15	48	0,72	6,20	6,40	22,36	169,82	1025
3	Хлеб пшеничный	40	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
4	Масло сливочное	10	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40	
5	Сыр твердый	10	10,2	10	380	3,88	2,09	2,36	0,20	31,10	
6	Фрукты свежие (банан)	100	100	100	107	10,70	1,20	0,30	23,20	95,00	
	соль йод.		4,5	4,5	15	0,07					
						<b>60,00</b>	<b>41,73</b>	<b>35,52</b>	<b>119,93</b>	<b>966,92</b>	
<b>обед 2 смена</b>											
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	100	75	35	3,50					
	картофель		100	100	35	3,50					
	вермишель		10	10	35	0,35					
	морковь		13	10	45	0,59					
	лук		12	10	35	0,42					
	масло раст		5	5	90	0,45	2,81	5,42	20,27	143,55	223
2	Капуста тушенная с мясом	230	127	89	293	37,21					
	говядина		256	204	31	7,94					
	капуста		15	13	35	0,53					
	лук		14	11	45	0,63					
	морковь		4	4	340	1,36					
	масло слив		4	4	90	0,36					
	масло раст		4	4	80	0,32	20,60	25,89	5,04	436,75	3
3	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	62	55	55	3,41	0,40	0,00	1,62	8,40	
4	Хлеб пшеничный	35	35	35	51	1,79	2,35	0,25	17,61	84,00	
5	Чай с сахаром	200	1	1	337	0,34					
	чай сухой		15	15	48	0,72	0,00	0,00	14,92	63,22	1009
	сахар		4,5	4,5	15	0,07					
	соль йод.		0,02	0,02	373	0,01					
	лавровый лист										
						<b>60,00</b>	<b>67,89</b>	<b>67,08</b>	<b>179,39</b>	<b>735,92</b>	
										<b>1702,84</b>	
						<b>Итого за день:</b>					

## I неделя среда

№ п/п	№ рецептуры	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
п/п	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры	
г	г	г	за кг	рубл	г	г	г	г	г	г	
<b>завтрак 1 смена</b>											
1	Омлет натуральный из яиц с колбасными изделиями	150	88	6,33	13,93						
	яйцо	2,2	88	6,33	13,93						
	молоко	34	34	45	1,53						
	масло слив	8	8	340	2,72						
	колбаса	41	38	200	8,20						
	масло слив	6	6	340	2,04						
2	Салат из помидор с перцем болгарским	60	38	98	4,51	20,09	21,50	2,82	290,29	472	
	лук	8	6	35	0,28						
	перец болгарский	17	12	67	1,14						
	масло раст	4	4	90	0,36	0,46	3,05	2,29	39,03	23	
3	Хлеб пшеничный	45	45	51	2,30	3,02	0,32	22,64	108,00		
4	Масло сливочное	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40		
5	Кофейный напиток	200	3	427	1,28						
	молоко	90	90	45	4,05						
	сахар	15	15	48	0,72	3,12	2,66	14,18	93,34	395	
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	107	10,70	0,20	0,00	10,10	42,00		
7	Пряник "Ягодка"	18	18	155	2,79	1,03	1,53	14,85	70,02		
	соль йод.	3	3	15	0,05						
					<b>60,00</b>	<b>27,96</b>	<b>36,91</b>	<b>66,93</b>	<b>716,08</b>		
<b>обед 2 смена</b>											
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	40	32	1,60						
	свекла	50	40	32	1,60						
	капуста	26	20	31	0,81						
	картофель	32	24	35	1,12						
	морковь	13	10	45	0,59						
	лук	12	10	35	0,42						
	томат паста	3	3	80	0,24						
	масло раст	5	5	90	0,45	2,82	5,22	12,74	108,98		
	сметана	10	10	133	1,33	0,21	2,82	0,31	28,40	176	
2	Птица тушенная с соусом	80/50	104	177	21,06						
	куры	119	104	177	21,06						
	сметана	13	13	133	1,73						
	мука пшеничная	5	5	32	0,16						
	томат паста	5	5	80,00	0,40	9,00	8,62	2,34	125,48	301	
3	Каша гречневая гарнир	150	51	72	3,67						
	крупа гречневая	51	51	72	3,67						
	масло слив	5	5	340	1,70	11,88	8,78	27,23	236,00	744	
4	Салат из помидор с перцем болгарским	100	63	98	7,25						
	помидоры	74	63	98	7,25						
	лук	12	10	35	0,42						
	перец болгарский	26	20	67	1,74						
	масло раст	6	6	90	0,54	0,88	6,08	3,86	73,10	23	
5	Хлеб пшеничный	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00		
6	Сок фруктовый	200	200	42	8,40	1,00	0,00	23,40	94,00		
7	Печенье "Малиновое"	25	25	170	4,25	1,35	4,20	16,42	101,00		
	печенье	25	25	170	4,25						
	соль йод.	4,5	4,5	15	0,07						
	лавровый лист	0,02	0,02	373	0,01						
					<b>60,00</b>	<b>29,82</b>	<b>36,00</b>	<b>106,42</b>	<b>862,96</b>		
						<b>57,78</b>	<b>72,91</b>	<b>173,35</b>	<b>1579,04</b>		
					<b>Итого за день:</b>						

I неделя четверг

№ п/п	продукты	масса порции	брутто		нетто		цена за кг	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
			г	г	г	руб							
<b>завтрак 1 смена</b>													
1	Плов из курицы	230	130	114	177,00	23,01							
	курица		9	9	90	0,81							
	масло раст		13	11	35	0,46							
	лук		16	12	45	0,72							
	морковь		2	2	80	0,16							
	томат-паста		53	53	58	3,07		54,74	34,04	34,85	470,12	705	
2	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	64	60	98	6,27		0,16	0,00	1,36	6,00		
3	Хлеб пшеничный	40	40	40	51	2,04		2,68	0,28	20,12	96,00		
4	Сыр твердый	10	11	10	380	4,18		2,09	2,36	0,20	31,10		
5	Масло сливочное	10	10	10	340	3,40		0,04	7,85	0,05	73,40		
6	Чай с молоком	200	1	1	337	0,34							
	молоко		90	90	45	4,05							
	сахар		15	15	48	0,72		3,12	3,24	17,70	109,28	1011	
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	100	107	10,70		0,20	0,00	10,10	42,00		
	яблоко		4,5	4,5	15	0,07		63,03	47,77	84,38	827,90		
	соль йод.												
<b>обед 2 смена</b>													
1	Суп гороховый	250	67	50	35	2,35							
	картофель		20	16	38	0,76							
	горох		12	10	35	0,42							
	лук		13	10	45	0,59							
	морковь		5	5	90	0,45		6,20	5,51	20,55	158,34	221	
2	Плов из курицы	230	129	114	177	22,83							
	курица		9	9	90	0,81							
	масло раст		14	11	35	0,49							
	лук		16	12	45,00	0,72							
	морковь		2	2	80	0,16							
	томат-паста		53	53	58	3,07		54,74	34,04	34,85	470,12		
3	Салат из капусты, огурцов и перца болгарского	100	52	40	31	1,61							
	капуста		32	30	55	1,76							
	огурцы		32	26	67	2,14							
	перец болгарский		4	4	90	0,36		1,08	7,08	4,04	85,56	11	
4	Хлеб пшеничный	40	40	40	51	2,04		2,68	0,28	20,12	96,00		
5	Компот из сухофруктов	200	15	15	102	1,53		1,04	0,00	26,96	107,44	933	
	сухофрукты		120	120	107	12,84		1,20	0,30	23,20	95,00		
6	Фрукты свежие (банан)	25	25	25	170	4,25							
7	Печенье "Малиновое"	6	6	6	15	0,09							
	печенье		0,02	0,02	373	0,01		66,94	47,21	129,72	1012,46		
	соль йод.							129,97	94,98	214,10	1840,36		
	лавровый лист												
<b>Итого за день:</b>								<b>60,00</b>	<b>66,94</b>	<b>47,21</b>	<b>129,72</b>	<b>1012,46</b>	
									<b>129,97</b>	<b>94,98</b>	<b>214,10</b>	<b>1840,36</b>	

I неделя пятница

№ п/п	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Кккал	№ рецептуры
	порции	г	г	за кг	рубл					
<b>завтрак 1 смена</b>										
1	Макаронные отварные с сыром	150	45	35	1,58					
	масло слив	8	8	340	2,72					
	сыр	15	15	380,00	5,70	9,29	10,01	22,71	218,00	753
2	Котлета мясная с соусом	80/50	84	293,00	24,61					
	хлеб	13	13	51,00	0,66					
	хлеб замена сух	12	12	51	0,61					
	лук	11	8	35	0,39					
	яйцо	0,1	0,1	6,33	0,63					
	масло раст	5	5	90	0,45	12,42	9,42	12,85	185,33	658
	масло слив.	2	2	340	0,68					
соус	мука пшеничная	2	2	32	0,06					
	томат-паста	2	2	80	0,16					
	морковь	5	3	45	0,23					
	лук	4	2	35	0,14	0,37	1,61	2,17	21,41	824
3	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	64	98	6,27	0,16	0,00	1,36	6,00	
4	Хлеб пшеничный	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
5	Масло сливочное	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40	
6	Чай с сахаром	200	1	337	0,34					
	сахар	15	15	48	0,72	0,00	0,00	14,92	63,22	1009
7	Фрукты свежие (яблоко)	80	80	107	8,56	0,17	0,00	8,59	35,70	
	соль йод.	3,5	3,5	15	0,05					
					<b>60,00</b>	<b>25,13</b>	<b>29,17</b>	<b>82,77</b>	<b>699,06</b>	
<b>обед 2 смена</b>										
1	Суп картофельный с гречкой	250	100	35	3,50					
	картофель	10	10	72	0,72					
	гречка	13	10	45	0,59					
	морковь	12	10	35	0,42					
	лук	5	5	90	0,45	3,09	5,40	19,68	138,63	219
	масло раст	45	45	35	1,58					
2	Макаронные отварные с сыром	150	8	340	2,72					
	масло слив	16	16	380	6,08	9,29	10,01	22,71	218,00	753
	сыр	84	60	293	24,61					
3	Котлета мясная с соусом	80/50	13	51	0,66					
	хлеб	12	12	51	0,61					
	хлеб замена сух	10	8	35	0,35					
	лук	0,1	0,1	6,33	0,00					
	яйцо	5	5	90	0,45	12,42	9,42	12,85	185,33	658
	масло раст	2	2	340	0,68					
соус	масло слив.	2	2	32	0,06					
	мука пшеничная	2	2	80	0,16					
	томат-паста	5	3	45	0,23					
	морковь	4	2	35	0,14	0,37	1,61	2,17	21,41	824
	лук	75	70	98	7,35	0,18	0,00	1,58	7,00	
4	Овощи в нарезке( помидор)	70	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
5	Хлеб пшеничный	40	40	51	2,04	0,04	7,85	0,05	73,40	
6	Компот из сухофруктов	200	15	102	1,53					



II неделя понедельник

№ п/п	масса порции г	продукты	брутто г	нетто г	цена за кг	сумма		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
						г	рубли					
<b>завтрак 1 смена</b>												
1	150/26	творог	104	102	173	17,99						
		яблоки свежие	57	35	107	6,10						
		сахар	13	13	48,00	0,62						
		яйцо	0,3	0,3	6,33	1,90						
		масло слив.	6	6	340	2,04						
		хлеб зам.сух.	6	6	51	0,31						
		сметана	6	6	133	0,80	20,42	35,65	21,94	313,50		
		молоко сгущенное	26	26	143	3,72	1,70	2,08	13,38	81,00	240	
2	200	кофе	3	3	427	1,28						
		молоко	90	90	45	4,05						
		сахар	15	15	48	0,72	3,12	2,66	14,18	93,34	1024	
3	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00		
4	10	масло слив.	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40		
5	25	печенье	25	25	170	4,25	1,35	4,20	16,42	101,00		
6	100	банан	100	107	107	10,70	1,20	0,30	23,20	95,00		
		соль йод.	5	5	15	0,08	30,51	53,02	109,29	853,24		
<b>обед 2 смена</b>												
1	250	картофель	100	75	35	3,50						
		вермишель	10	10	35	0,35						
		морковь	12	10	45	0,54						
		лук	12	10	35	0,42						
		масло раст	5	5	90	0,45	3,09	5,40	19,68	138,63	223	
2	80	говядина	80	59	293	23,44						
		морковь	12	9	45	0,54						
		лук	8	6	35	0,28						
		томат паста	2	2	80	0,16						
		масло слив	2	2	340	0,68						
		мука пшеничная	4	4	32	0,13	11,00	8,68	2,79	133,32	277	
		пшено	51	51	55	2,81						
3	150	масло слив	6	6	340	2,04	3,94	16,62	25,05	267,20	746	
4	100	помидоры	73	63	98	7,15						
		перец болгар	25	20	67	1,68						
		лук	11	10	35	0,39						
		масло раст	4	4	90	0,36	0,76	5,09	3,82	65,05	23	
5	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00		
6	200	сухофрукты	15	15	102	1,53						
		сахар	15	15	48	0,72	1,04	0,00	26,96	107,44	933	
		витамин С	0,0005	0,0005								
7	100	банан	100	107	107	10,70	1,20	0,30	23,20	95,00		
		соль йод.	5	5	15	0,08						
		лавровый лист	0,02	0,02	373	0,01						
						<b>Итого за день:</b>	<b>60,00</b>	<b>36,37</b>	<b>121,62</b>	<b>902,64</b>		
							<b>54,22</b>	<b>89,39</b>	<b>230,91</b>	<b>1755,88</b>		



II неделя вторник

№ п/п	продукты	масса порции г	брутто г	нетто г	цена за кг	сумма		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
						руб	коп					
<b>завтрак 1 смена</b>												
1	Тефтели рыбные с соусом	80/50	72	51	180	12,96						
	хлеб		11	11	51,00	0,56						
	лук		12	10	35,00	0,42						
	яйцо		0,1	0,1	6,33	0,63			5,65	13,35	146,04	703
	мука пшеничная		5	5	32	0,16						
	масло раст		5	5	90	0,45						
	сметана		15	15	133	2,00						
	томат-паста		5	5	80	0,40		0,88	2,50	3,51	40,05	355
2	Пюре картофельное	150	169	127	35	5,92						
	картофель		30	30	45	1,35						
	молоко		5	5	340	1,70		3,44	5,51	22,31	156,69	
3	Салат из помидор и огурцов и перца болгарского	60	24	23	98	2,35						
	огурец		14	14	55	0,77						
	перец болгарский		14	12	67	0,94						
	лук		12	10	35	0,42						
	масло раст		4	4	90	0,36		0,53	3,65	2,32	43,86	61
4	Хлеб пшеничный	40	40	40	51	2,04		2,68	0,28	20,12	96,00	
5	Масло сливочное	10	10	10	340	3,40		0,04	7,85	0,05	73,40	
6	Сыр твердый	10	10	10	380	3,80		2,09	2,36	0,20	31,10	
7	Какао с молоком	200	3	3	353	1,06						
	молоко		90	90	45	4,05						
	сахар		15	15	48	0,72		6,20	6,40	22,36	169,82	1025
8	Фрукты свежие(яблоко)	100	100	107	107	10,70		0,20	0,00	10,10	42,00	
9	Пряник "Ягодка"	18	18	18	155	2,79		1,35	4,20	16,42	101,00	
	соль йод.		3	3	15	0,05						
						60,00		28,10	38,40	110,74	899,96	
<b>обед 2 смена</b>												
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10	100	75	35	3,50						
	картофель		10	10	32	0,32						
	крупа перловая		13	10	45	0,59						
	морковь		12	10	35	0,42						
	лук		26	15	40	1,04						
	огурцы соленые		5	5	90	0,45		3,17	5,43	21,47	146,40	
	масло раст		10	10	133	1,33		0,21	2,82	0,31	28,40	208
2	Тефтели рыбные с соусом	80/50	72	51	180	12,96						
	сметана		11	11	51	0,56						
	хлеб		12	10	35	0,42						
	лук		0,1	0,1	6,33	0,63		10,69	5,65	13,35	146,04	703
	яйцо		5	5	32	0,16						
	мука пшеничная		5	5	90	0,45						
	масло раст		15	15	133	2,00						
	сметана		5	5	80	0,40		0,88	2,50	3,51	40,05	355
3	Пюре картофельное	150	171	127	35	5,99						
	картофель		30	30	45	1,35						
	молоко		5	5	340	1,70		3,44	5,51	22,31	156,69	



II неделя среда

№ п/п	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена за кг	сумма		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
						г	рубли					
<b>завтрак 1 смена</b>												
1	230	говядина	82	60	293,00	24,03						
		картофель	204	153	35	7,14						
		лук	18	16	35	0,63						
		масло раст	6	6	90	0,54						
		томат-паста	3	3	80	0,24	34,05	23,28	26,13	455,03	631	
2	70	помидор	75	70	98	7,35	0,18	0,00	1,58	7,00		
3	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00		
4	10	масло слив.	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40		
5	200	чай	1	1	337	0,34						
		сахар	15	15	48,00	0,72	0,00	0,00	14,92	63,22	1009	
6	100	яблоки свежие	100	100	107	10,70	1,04	0,00	26,96	107,44		
7	18	пряник	18	18	155	2,79	1,03	1,53	14,85	70,02		
		соль йод.	5	5	15	0,08	<b>39,02</b>	<b>32,94</b>	<b>104,61</b>	<b>872,11</b>		
<b>обед 2 смена</b>												
1	250	картофель	68	50	35	2,38						
		горох	20	16	38	0,76						
		лук	12	10	35	0,42						
		морковь	13	10	45	0,59						
		масло раст	5	5	90	0,45	6,20	5,51	20,55	158,34	221	
2	230	говядина	83	60	293	24,32						
		картофель	204	153	35	7,14						
		лук	18	16	35	0,63						
		масло раст	6	6	90	0,54						
		томат-паста	3	3	80	0,24	34,05	23,28	26,13	455,03	631	
3	70	помидор	76	70	98	7,45	0,18	0,00	1,58	7,00		
4	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00		
5	200	сухофрукты	15	15	102	1,53	1,04	0,00	26,96	107,44	933	
		сахар	15	15	48	0,72						
		витамин С	0,0005	0,0005								
6	100	яблоки	100	100	107	10,70	1,04	0,00	26,96	107,44		
		соль йод.	5,5	5,5	15	0,08						
		лавровый лист	0,02	0,02	373	0,01						
						<b>Итого за День:</b>						
						<b>60,00</b>	<b>45,19</b>	<b>29,07</b>	<b>122,30</b>	<b>931,25</b>		
							<b>84,21</b>	<b>62,01</b>	<b>226,91</b>	<b>1803,36</b>		

II неделя четверг

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>завтрак 1 смена</b>											
1	говядина	80	86	63	293	25,20					
	лук		24	20	35	0,84					
	масло раст		5	5	90	0,45					
	мука пшеничная		4	4	32	0,13					
	сметана		20	20	133	2,66	13,45	14,79	3,86	216,07	598
2	крупа гречневая	150	58	58	72	4,18					
	масло слив.		6	6	340	2,04	8,55	7,23	41,18	270,51	744
3	хлеб	40	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
4	масло сливочное	10	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40	
5	чай сухой	200	1	1	337	0,34					
	молоко		90	90	45	4,05					
	сахар		15	15	48	0,72	3,12	3,24	17,70	109,28	1011
6	банан	90	90	90	107	9,63	1,08	0,27	20,88	85,50	
7	печенье	25	25	25	170	4,25	1,35	4,20	16,42	101,00	
	соль йод.		4,5	4,5	15	0,07					
						<b>60,00</b>	<b>30,27</b>	<b>37,86</b>	<b>120,21</b>	<b>951,76</b>	
<b>обед 2 смена</b>											
1	картофель	250	100	75	35	3,50					
	рис		10	10	58	0,58					
	морковь		13	10	45	0,59					
	лук		13	10	35	0,46					
	масло раст		5	5	90	0,45	3,09	5,40	19,68	138,63	219
2	говядина	100	107	79	293	31,35					
	лук		30	24	35	1,05					
	масло раст		5	5	90	0,45					
	мука пшеничная		4	4	32,00	0,13					
	сметана		20	20	133	2,66	13,45	14,79	3,86	216,07	598
3	крупа гречневая	150	58	58	72	4,18					
	масло слив.		6	6	340	2,04	8,55	7,23	41,18	270,51	744
4	огурец	60	67	60	55	3,69	0,40	0,00	1,62	8,40	
5	хлеб	40	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
6	кисель	200	18	18	113	2,03					
	сахар		10	10	48	0,48	0,00	0,00	19,60	80,00	948
	витамин С		0,0005	0,0005							
7	печенье	25	25	25	170	4,25	1,35	4,20	16,42	101,00	
	соль йод.		4	4	15	0,06					
	лавровый лист		0,02	0,02	373	0,01					
						<b>60,00</b>	<b>29,52</b>	<b>31,90</b>	<b>122,48</b>	<b>910,61</b>	
							<b>59,79</b>	<b>69,76</b>	<b>242,69</b>	<b>1862,37</b>	
						<b>Итого за день:</b>					

II неделя пятница

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена за кг	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры	
												г
<b>завтрак 1 смена</b>												
1	Гуляш из говядины	80	80	59	293	23,44						
	говядина		80	59	293	23,44						
	морковь		12	11	45	0,54						
	лук		8	6	35	0,28						
	томат-паста		2	2	80,00	0,16						
	масло слив.		2	2	340,00	0,68						
	мука пшеничная		4	4	32,00	0,13	11,00	8,68	2,79	133,32	277	
2	Рис отварной гарнир	150	54	54	58,00	3,13						
	рис		54	54	58,00	3,13						
	масло слив.		6	6	340,00	2,04	3,60	0,51	0,35	169,71	747	
3	Хлеб пшеничный	40	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00		
4	Сыр твердый	10	10,6	10	380	4,03	2,09	2,36	0,20	31,10		
5	Масло сливочное	10	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40		
6	Чай с молоком	200	1	1	337	0,34						
	чай		1	1	337	0,34						
	молоко		90	90	45	4,05						
	сахар		15	15	48	0,72	3,12	3,24	17,70	109,28	1011	
7	Фрукты свежие (банан)	100	100	100	107	10,70	1,20	0,30	23,20	95,00		
8	Печенье "Малиновое"	25	25	25	170	4,25	1,35	4,20	16,42	101,00		
	печенье		25	25	170	4,25	1,35	4,20	16,42	101,00		
	соль йод.		4,5	4,5	15	0,07						
						<b>60,00</b>	<b>25,08</b>	<b>27,42</b>	<b>80,83</b>	<b>808,81</b>		
<b>обед 2 смена</b>												
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	50	40	32	1,60						
	свекла		50	40	32	1,60						
	капуста		25	20	31	0,78						
	картофель		32	24	35	1,12						
	морковь		13	10	45	0,59						
	лук		13	10	35	0,46						
	томат паста		3	3	80	0,24						
	масло раст		5	5	90	0,45	2,82	5,22	12,74	108,98	176	
	сметана		10	10	133	1,33	0,21	2,82	0,31	28,40		
2	Гуляш из говядины	80	80	59	293	23,44						
	говядина		80	59	293	23,44						
	морковь		12	11	45	0,54						
	лук		8	6	35	0,28						
	томат-паста		2	2	80	0,16						
	масло слив.		2	2	340,00	0,68						
	мука пшеничная		4	4	32	0,13	11,00	8,68	2,79	133,32	277	
3	Рис отварной гарнир	150	54	54	58	3,13						
	рис		54	54	58	3,13						
	масло слив.		6	6	340	2,04	3,60	0,51	0,35	169,71	747	
4	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	62	60	55	3,41	0,40	0,00	1,62	8,40		
5	Хлеб пшеничный	40	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00		
6	Сок фруктовый	200	200	200	42	8,40	1,00	0,00	23,40	94,00		
7	Фрукты свежие (банан)	85	85	85	107	9,10	1,14	0,28	22,04	90,25		
	банан		85	85	107	9,10	1,14	0,28	22,04	90,25		
	соль йод.		4,5	4,5	15	0,07						
	лавровый лист		0,02	0,02	373	0,01						
						<b>60,00</b>	<b>22,85</b>	<b>17,79</b>	<b>83,37</b>	<b>729,06</b>		
						<b>Итого за день:</b>	<b>47,93</b>	<b>45,21</b>	<b>164,20</b>	<b>1537,87</b>		