

Согласовано
 Директор юридического комитета
 Иванова Е.В. (подпись)
 (ФИО)
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 Иванова Е.В.
 45902,00

Категория: обед 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
61	ОБЕД	суп гороховый со сметаной	250	5,56	3,68	17,61	126,00
8	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	95,00
27	ОБЕД	макароны отварные	180	9,14	5,98	55,80	313,22
15	ОБЕД	сосиски отварные	90	12,48	24,12	6,66	135,31
5	ОБЕД	чай с сахаром	0	1,00	0,10	28,66	112,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	32,14	34,60	129,19	781,53
День 2							
139,2	ОБЕД	суп картофельный с мак. изд.	250	7,00	19,67	9,80	241,73
8	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	95,00
304	ОБЕД	каша гречневая с маслом	180	2,65	2,98	18,60	112,43
9-	ОБЕД	гуляш из печени	100	12,15	15,46	1,00	196,00
42	ОБЕД	компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	28,66	112,00
7	ОБЕД	икра кабачковая	60	0,73	12,08	1,87	89,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	28,46	36,97	120,06	846,16
День 3							
22	ОБЕД	борщ со сметаной	250	17,45	6,88	6,18	209,00
8	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	95,00
2	ОБЕД	картофельное пюре	180	4,31	7,10	29,35	179,00
99	ОБЕД	котлеты на пару	100	18,21	8,91	8,83	185,73
5	ОБЕД	чай с сахаром	200	1,00	0,10	28,66	112,00
23	ОБЕД	нарезка из свежих огурцов	60	0,42	1,00	0,91	96,00

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
День 4			850	35,57	27,58	70,73	876,73
60	ОБЕД	суп куриный					
8	ОБЕД	хлеб ржаной	250	10,00	19,67	9,08	164,25
50811	ОБЕД	рис отварной	60	3,96	0,72	20,46	95,00
17	ОБЕД	кура тушеная	180	10,52	8,15	51,66	293,00
5	ОБЕД	чай с лимоном	100	9,53	7,80	6,49	134,12
33	ОБЕД	горошек зеленый	200	1,00	0,10	28,66	112,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			60	0,40	0,05	0,85	6,50
День 5			850	35,41	36,49	117,20	804,87
556	ОБЕД	рассольник					
8	ОБЕД	хлеб ржаной	250	17,45	6,88	6,18	209,00
6	ОБЕД	ленивые голубцы со сметаной	60	3,96	0,72	20,46	95,00
11	ОБЕД	нарезка из свежих помидор	200	8,66	16,88	15,04	354,00
6	ОБЕД	сок	80	1,44	15,10	2,34	56,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,40	0,00	11,98	84,00
День 6			790	32,91	39,58	56,00	798,00
61	ОБЕД	суп гороховый со сметаной					
8	ОБЕД	хлеб ржаной	250	5,56	3,68	17,61	126,00
27	ОБЕД	макароны отварные	60	3,96	0,72	20,46	95,00
6	ОБЕД	сыр	180	9,14	5,98	55,80	313,22
5	ОБЕД	чай с сахаром	30	19,65	9,72	10,65	190,71
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,00	0,10	28,66	112,00
День 7			720	39,31	20,20	133,18	836,93
120	ОБЕД	щи из свежей капусты					
8	ОБЕД	хлеб ржаной	250	5,50	6,75	6,50	150,00
304	ОБЕД	каша гречневая с маслом	60	3,96	0,72	20,46	95,00
9-	ОБЕД	гуляш из мясной	180	2,65	2,98	18,60	190,00
6	ОБЕД	компот из сухофруктов	100	12,48	24,12	24,12	287,20
62	ОБЕД	нарезка из свежих помидор	200	1,00	0,10	28,66	112,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			60	0,64	0,08	2,00	29,00
День 8			820	27,36	34,75	100,34	863,20
41	ОБЕД	рассольник со сметаной					
8	ОБЕД	хлеб ржаной	250	17,45	6,88	6,18	209,00
2	ОБЕД	картофельное пюре	60	3,96	0,72	20,46	95,00
	ОБЕД	нарезка огурцов	180	4,31	7,10	30,60	179,00
24	ОБЕД	рыба тушеная	60	0,42	1,00	0,91	96,00
5	ОБЕД	чай с сахаром	100	8,28	20,67	13,55	180,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,00	0,10	28,66	112,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	35,42	36,47	100,36	871,00

День 9							
10	ОБЕД	суп рыбный	250	9,25	8,32	21,77	181,31
8	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	95,00
50811	ОБЕД	рис отварной	180	10,52	8,15	51,66	293,00
17	ОБЕД	гуляш из мяса птицы	100	9,53	7,80	6,49	134,12
5	ОБЕД	чай с лимоном	200	1,00	0,10	28,66	112,00
11	ОБЕД	кукуруза консервированная	60	1,44	15,10	2,34	59,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	35,70	40,19	131,38	874,43
День 10							
139,2	ОБЕД	суп картофельный с мак. изд.	250	7,00	19,67	9,80	241,73
8	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	95,00
7	ОБЕД	плов	200	6,23	6,01	47,80	258,66
6	ОБЕД	сок	200	2,80	0,00	23,96	98,00
14	ОБЕД	салат из отварной свеклы	60	1,44	0,24	5,04	82,08
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			770	21,43	26,64	107,06	775,47