

СОГЛАСОВАНО
Терехова Ольга Александровна
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

 Директор
 Терехова Е.В.

 15902,00



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
	ОБЕД	яблоко	100	0,80	0,48	15,20	68,00
5	ОБЕД	чай с сахаром	0	1,00	0,10	28,66	112,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	32,94	35,08	144,39	849,53
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:			850	35,57	27,58	70,73	876,73
День 4							
60	ОБЕД	суп куриный	250	10,00	19,67	9,08	164,25
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	кура тушеная	100	9,53	7,80	6,49	134,12
5	ОБЕД	чай с лимоном	200	1,00	0,10	28,66	112,00
33	ОБЕД	горошек зеленый	60	0,40	0,05	0,85	6,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	35,41	36,49	117,20	804,87
День 5							
556	ОБЕД	рассольник	250	17,45	6,88	6,18	209,00
8	ОБЕД	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	95,00
6	ОБЕД	ленивые голубцы со сметаной	200	8,66	16,88	15,04	354,00
11	ОБЕД	нарезка из свежих помидор	80	1,44	15,10	2,34	56,00
	ОБЕД	печенье	60	5,02	3,01	15,01	134,00
6	ОБЕД	сок	200	1,40	0,00	11,98	84,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	37,93	42,59	71,01	932,00
День 6							
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
6	ОБЕД	сыр	30	19,65	9,72	10,65	190,71
	ОБЕД	банан	100	0,98	0,48	25,60	98,50
5	ОБЕД	чай с сахаром	200	1,00	0,10	28,66	112,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	40,29	20,68	158,78	935,43
День 7							
120	ОБЕД	щи из свежей капусты	250	5,50	6,75	6,50	150,00
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	190,00
9-	ОБЕД	гуляш из мясной	100	12,48	24,12	24,12	287,20
6	ОБЕД	компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	28,66	112,00
62	ОБЕД	нарезка из свежих помидор	60	0,64	0,08	2,00	29,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	27,36	34,75	100,34	863,20
День 8							
41	ОБЕД	рассольник 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	30,60	179,00
	ОБЕД	нарезка огурцов	60	0,42	1,00	0,91	96,00

24	ОБЕД	рыба тушеная					
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
День 9			780	35,42	36,47	100,36	871,00
10	ОБЕД	суп рыбный					
8	ОБЕД	хлеб ржаной	250	9,25	8,32	21,77	181,31
50811	ОБЕД	рис отварной	60	3,96	0,72	20,46	95,00
17	ОБЕД	гуляш из мяса птицы	180	10,52	8,15	51,66	293,00
5	ОБЕД	чай с лимоном	100	9,53	7,80	6,49	134,12
11	ОБЕД	кукуруза консервированная	200	1,00	0,10	28,66	112,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			60	1,44	15,10	2,34	59,00
День 10			850	35,70	40,19	131,38	874,43
139,2	ОБЕД	суп картофельный с мак. изд.					
8	ОБЕД	хлеб ржаной	250	7,00	19,67	9,80	241,73
7	ОБЕД	плов	60	3,96	0,72	20,46	95,00
6	ОБЕД	сок	200	6,23	6,01	47,80	258,66
	ОБЕД	яблоко	200	2,80	0,00	23,96	98,00
14	ОБЕД	салат из отварной свеклы	100	0,80	0,48	15,20	68,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			60	1,44	0,24	5,04	82,08
			770	22,23	27,12	122,26	843,47