



Директор МКОУ "МКОШ имени темирханова Э.Д."

/ Сулейманова З.С. /

Примерное меню на 10 дней для второй смены (15.12-29.12.2023 ГОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Суп с макаронными изделиями	250							85		
	Макароны		0,0200	0,015	0,002	0,000	0,014	0,067		80,00	1,60
	Картофель		0,0450	0,040	0,001	0,000	0,007	0,036		68,00	3,06
	Морковь		0,0120	0,006	0,000	0,000	0,001	0,004		72,00	0,86
	Лук		0,0120	0,006	0,000	0,000	0,001	0,005		45,00	0,54
	Томатная паста.Консервы		0,0004	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		295,00	0,12
	Масло подсолнечное		0,0040	0,002	0,000	0,003	0,000	0,030		190,00	0,76
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,01
					0,003	0,004	0,023	0,142			6,94
	Курица, тушенная соусе	100							198		
	Куры 1кат.		0,092	0,083	0,017	0,017	0,001	0,222		410,00	37,72
	Соль поваренная пищевая		0,00030	0,00030	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,01
	Лук		0,015	0,013	0,000	0,000	0,001	0,006		45,00	0,68
	Морковь		0,015	0,012	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	1,08
	Томатная паста		0,004	0,004	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	1,18
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		190,00	0,57
	Мука пшеничная 1 сорта		0,004	0,004	0,000	0,000	0,003	0,013		67,00	0,27
					0,018	0,020	0,006	0,273			40,15
	Каша гречневая рассыпчатая	150							114		
	Крупа гречневая		0,0450	0,047	0,006	0,001	0,028	0,151		125,00	5,63
	Соль поваренная пищевая		0,0010	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,03
	Масло сливочное		0,0050	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		690,00	3,45
					0,006	0,006	0,028	0,188			9,11
	Чай с сахаром	150							261		
	Чай черный		0,0005	0,0005	0,0000	0,000	0,000	0,000		1280,00	0,64
	Сахар-песок		0,0150	0,0150	0,0000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,000	0,000	0,015	0,057			2,67
	Банан	145	0,145	0,145	0,00	0,00	0,03	0,14	231	240,00	34,80
	Хлеб пшеничный	50	0,05	0,05	0,00	0,00	0,02	0,12		78,00	3,90
	Хлеб ржаной	20	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,05		98,00	1,96
	Итого за Обед	865,000			0,034	0,031	0,135	0,971			
	Итого за день				0,034	0,031	0,135	0,971			99,53

Прием пищи Завтрак 2	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(кк)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Гуляш из говядины	90							175		
	Говядина 1кат.		0,0820	0,060	0,015	0,013	0,000	0,179		650,00	53,30
	Соль поваренная пищевая		0,0010	0,0004	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,03
	Морковь		0,0150	0,012	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	1,08
	Лук		0,0150	0,013	0,000	0,000	0,001	0,006		45,00	0,68
	Томатная паста. Консервы		0,0030	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	0,89
	Масло подсолнечное		0,0040	0,004	0,000	0,004	0,000	0,036		190,00	0,76
	Мука пшеничная 1 сорта		0,0040	0,005	0,000	0,000	0,003	0,013		67,00	0,27
					0,016	0,017	0,005	0,239			56,73
	Каша гречневая рассыпчатая	150							114		
	Крупа гречневая		0,050	0,050	0,006	0,002	0,031	0,168		125,00	6,25
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,03
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		690,00	3,45
					0,006	0,006	0,031	0,205			9,73
	Чай с сахаром	150							261		
	Чай черный		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		1280,00	0,38
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,000	0,000	0,015	0,057			2,41
	мандарины	86	0,086	0,086	0,00	0,00	0,02	0,08	231	210,00	18,06
	печенье	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	15	230,00	9,20
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	78,00	2,34
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	98,00	0,98
	Итого за Завтрак	556,000			0,026	0,024	0,070	0,599			
	Итого за день				0,026	0,024	0,070	0,599			99,51

Прием пищи Завтрак 3	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность(к	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Каша молочная ячневая	200							116		
	Крупа ячневая		0,030	0,030	0,003	0,000	0,020	0,097		78,00	2,34
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,077	0,077	0,002	0,002	0,004	0,045		142,00	10,93
	Сахар-песок		0,0020	0,0020	0,000	0,000	0,002	0,008		135,00	0,27
	Масло сливочное		0,005	0,003	0,000	0,004	0,000	0,037		690,00	3,45
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0002	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,01
					0,005	0,007	0,026	0,187			17,00
	Какао с молоком	150							266		
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,100	0,100	0,003	0,003	0,005	0,058		142,00	14,20
	Какао-порошок		0,0022	0,0022	0,001	0,000	0,001	0,008		1150,00	2,53
	Сахар-песок		0,015	0,010	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,003	0,004	0,020	0,123			18,76
	мандарины	85	0,085	0,085	0,00	0,00	0,02	0,08	231	210,00	17,85
	Яйца вареные	40	0,04	0,04	0,01	0,00	0,00	0,06	143	550,00	22,00
	печенье	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	15	230,00	9,20
	Бутерброд с сыром	60							1		
	Хлеб пшеничный		0,040	0,040	0,002	0,000	0,018	0,096		78,00	3,12
	Сыр		0,020	0,020	0,00	0,01		0,07		530,00	10,60
											13,72
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	98,00	0,98
	Итого за Завтрак	545,000			0,016	0,016	0,068	0,480			
	Итого за день				0,016	0,016	0,068	0,480			99,51

Прием пищи Завтрак 4	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(кк	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Курица, тушенная в соусе	100							198		
	Куры1кат.		0,120	0,082	0,022	0,022	0,001	0,289		410,00	49,20
	Соль поваренная пищевая		0,00030	0,00030	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,01
	Лук		0,015	0,016	0,000		0,001	0,006		45,00	0,68
	Морковь		0,015	0,012	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	1,08
	Томатная паста		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	0,89
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		190,00	0,57
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		67,00	0,34
					0,023	0,025	0,007	0,344			52,75
	Пюре картофельное	150							91		
	Картофель		0,150	0,120	0,003	0,001	0,024	0,120		68,00	10,20
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,01
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		690,00	3,45
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,015	0,015	0,000	0,000	0,001	0,009		142,00	2,13
					0,003	0,005	0,025	0,166			15,79
	Чай с сахаром	150							261		
	Чай черный		0,0005	0,0005	0,000	0,000	0,000	0,000		1280,00	0,64
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,000	0,000	0,015	0,057			2,67
	мандарины	93	0,093	0,093	0,00	0,00	0,02	0,09	231	210,00	19,53
	Хлеб пшеничный	40	0,04	0,04	0,00	0,00	0,02	0,10	0	78,00	3,12
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	98,00	0,98
	Салат из свеклы	40							5		
	Свекла		0,050	0,040	0,001	0,000	0,005	0,021		78,00	3,90
	Масло подсолнечное		0,004	0,004	0,000	0,004	0,000	0,036		190,00	0,76
					0,001	0,004	0,005	0,057			4,66
	Итого за Завтрак	583,000			0,031	0,035	0,060	0,689			
	Итого за день				0,031	0,035	0,060	0,689			99,50

Прием пищи Завтрак 5	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	каша молочная рисовая	250							87		
	Крупа рисовая		0,045	0,045	0,003	0,000	0,032	0,149		165,00	7,43
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,135	0,135	0,004	0,004	0,006	0,078		142,00	19,17
	Сахар-песок		0,001	0,001	0,000	0,000	0,001	0,004		135,00	0,14
	Соль поваренная пищевая		0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,07
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		690,00	3,45
					0,007	0,009	0,040	0,268			30,25
	Чай с сахаром	150							261		
	Чай черный		0,0005	0,0005	0,000	0,000	0,000	0,000		1280,00	0,64
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,000	0,000	0,015	0,057			2,67
	Банан	150	0,150	0,150	0,00	0,00	0,03	0,14	231	240,00	36,00
	Яйца вареные	40	0,04	0,04	0,01	0,00	0,00	0,06	143	550,00	22,00
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	98,00	0,98
	Бутерброд с сыром	40							3		
	Хлеб пшеничный		0,030	0,030	0,002	0,000	0,014	0,07		78,00	2,34
	Сыр		0,010	0,010	0,00	0,00		0,04		530,00	5,30
					0,005	0,003	0,014	0,108			7,64
	Итого за Завтрак	490,000			0,020	0,018	0,090	0,608			
	Итого за день				0,020	0,018	0,090	0,608			99,53

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(кк)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак 6	Каша молочная манная	200							117			
	Крупа манная		0,040	0,040	0,004	0,000	0,027	0,131		78,00	3,12	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,075	0,077	0,002	0,002	0,004	0,044		142,00	10,65	
	Сахар-песок		0,001	0,001	0,000	0,000	0,001	0,004		135,00	0,14	
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		690,00	3,45	
					0,006	0,007	0,032	0,216			17,36	
	Какао с молоком	150								266		
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,100	0,100	0,003	0,003	0,005	0,058		142,00	14,20	
	Какао-порошок		0,0023	0,0023	0,001	0,000	0,001	0,009		1150,00	2,65	
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03	
					0,003	0,004	0,020	0,124			18,87	
	Банан	170	0,170	0,170	0,00	0,00	0,04	0,16		231	240,00	40,80
	Бутерброд с сыром	60								3		
	Хлеб пшеничный		0,04	0,04	0,00	0,00	0,02	0,10			78,00	3,12
	Сыр		0,020	0,020	0,00	0,01		0,07			530,00	10,60
					0,008	0,006	0,019	0,168				13,72
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03		0	98,00	0,98
Пряник промышленного производства	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14		15	195,00	7,80	
Итого за Завтрак	630,000			0,023	0,019	0,142	0,836					
Итого за день				0,023	0,019	0,142	0,836				99,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак 7	Каша гречневая рассыпчатая	150							114		
	Крупа гречневая		0,050	0,050	0,006	0,002	0,031	0,168		125,00	6,25
	Соль поваренная пищевая		0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,07
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		690,00	3,45
					0,006	0,006	0,031	0,205			9,77
	Гуляш из говядины	90								175	
	Говядина 1кат.		0,0820	0,0600	0,015	0,013	0,000	0,179		650,00	53,30
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,01
	Лук		0,0150	0,0140	0,000	0,000	0,001	0,006		45,00	0,68
	Томатная паста. Консервы		0,0048	0,0048	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	1,42
	Масло подсолнечное		0,0050	0,0040	0,000	0,005	0,000	0,045		190,00	0,95
	Мука пшеничная 1 сорта		0,0050	0,0050	0,001	0,000	0,003	0,017		67,00	0,34
					0,016	0,018	0,005	0,247			56,69
	Чай с сахаром	150								261	
	Чай черный		0,0005	0,0005	0,000	0,000	0,000	0,000		1280,00	0,64
Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03	
				0,000	0,000	0,015	0,057			2,67	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	98,00	0,98	
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	78,00	2,34	
Йогурт фруктовый жирности	95	0,095	0,095	0,00	0,00	0,01	0,07	0,06	285,00	27,08	
Итого за Завтрак	525,000			0,030	0,026	0,078	0,673				
Итого за день				0,030	0,026	0,078	0,673			99,51	

Прием пищи Завтрак 8	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(кк)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Макаронные изделия отварные с маслом	200							137		
	Макароны		0,07	0,07	0,007	0,001	0,049	0,236		80,00	5,60
	Соль поваренная пищевая		0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,07
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		690,00	2,07
					0,007	0,003	0,049	0,258			7,74
	Курица, тушенная в соусе	110							198		
	Куры 1кат.		0,097	0,087	0,018	0,018	0,001	0,234		410,00	39,77
	Соль поваренная пищевая		0,00030	0,00030	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,01
	Лук		0,015	0,016	0,000		0,001	0,006		45,00	0,68
	Морковь		0,015	0,012	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	1,08
	Томатная паста		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	0,89
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		190,00	0,57
	Мука пшеничная 1 сорта		0,003	0,003	0,000	0,000	0,002	0,010		67,00	0,20
				0,121	0,018	0,021	0,005	0,282			43,19
	Чай с сахаром	150							261		
	Чай черный		0,0005	0,0005	0,000	0,000	0,000	0,000		1280,00	0,64
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,000	0,000	0,015	0,057			2,67
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	98,00	0,98
	Хлеб пшеничный	40	0,04	0,04	0,00	0,00	0,02	0,10	0	78,00	3,12
	Йогурт фруктовый	95							0,06		
	Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности		0,095	0,095	0,00	0,00	0,01	0,07		285,00	27,08
	печенье	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	15	230,00	9,20
	Салат из капусты с горошком	60							35		
	Капуста белокачанная		0,0400	0,0350	0,001	0,000	0,009	0,044		75,00	4,13
	Сахар-песок		0,0010	0,0010	0,000	0,000	0,002	0,008		135,00	0,27
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,00
	Масло подсолнечное		0,0030	0,0030	0,000	0,003	0,000	0,027		190,00	0,57
	Морковь		0,0080	0,0060	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	0,58
	Зеленый горошек. Консервы		0,0100	0,0100	0,001	0,000	0,001	0,008		190,00	1,90
					0,002	0,003	0,013	0,091			5,55
	Итого за Завтрак	665,000			0,030	0,028	0,093	0,746			
	Итого за день				0,030	0,028	0,093	0,746			99,51

Прием пищи Завтрак 9	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Плов из курицы	250							199		
	Рис		0,055	0,055	0,004	0,001	0,039	0,182		165,00	9,08
	Куры.кат.		0,090	0,080	0,016	0,017	0,001	0,217		410,00	36,90
	Морковь		0,014	0,012	0,000	0,000	0,001	0,004		72,00	1,01
	Лук		0,013	0,015	0,000		0,001	0,005		45,00	0,59
	Томатная паста. Консервы		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		295,00	0,30
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		190,00	0,95
	Соль поваренная пищевая		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,10
					0,021	0,022	0,042	0,453			48,91
	Компот из смеси сухофруктов	150							241		
	Сухофрукты		0,010	0,010	0,001	0,000	0,006	0,023		380,00	3,80
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,001	0,000	0,020	0,080			5,83
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	98,00	0,98
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	78,00	2,34
	Овощи натуральные свежие	60							54		
	Огурцы свежие		0,060	0,060	0,00	0,00	0,00	0,01		240,00	14,40
	Йогурт фруктовый	95							0,06		
	Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности		0,095	0,095	0,00	0,00	0,01	0,07		285,00	27,08
	Итого за Завтрак	595,000			0,030	0,024	0,090	0,704			
	Итого за день				0,030	0,024	0,090	0,704			99,53

Прием пищи Завтрак 10	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(кк	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Курица, тушенная в соусе	90							198		
	Куры1кат.		0,080	0,075	0,015	0,015	0,001	0,193		410,00	32,80
	Соль поваренная пищевая		0,00030	0,00030	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,01
	Лук		0,015	0,013	0,000		0,001	0,006		45,00	0,68
	Морковь		0,015	0,012	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	1,08
	Томатная паста		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	0,89
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		190,00	0,57
	Мука пшеничная 1 сорта		0,003	0,003	0,000	0,000	0,002	0,010		67,00	0,20
					0,015	0,018	0,005	0,241			36,22
	Пюре картофельное	150							91		
	Картофель		0,150	0,120	0,003	0,001	0,024	0,120		68,00	10,20
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,01
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		690,00	3,45
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,015	0,015	0,000	0,000	0,001	0,009		142,00	2,13
					0,003	0,005	0,025	0,166			15,79
	Чай с сахаром	150							261		
	Чай черный		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		1280,00	0,38
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,000	0,000	0,015	0,057			2,41
	мандарины	90	0,070	0,070	0,00	0,00	0,01	0,07	231	210,00	14,70
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	78,00	2,34
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	98,00	0,98
	Йогурт фруктовый	95							0,06		
	Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности		0,095	0,095	0,00	0,00	0,01	0,07		285,00	27,08
	Итого за Завтрак	525,000			0,022	0,024	0,049	0,505			
	Итого за день				0,022	0,024	0,049	0,505			99,51



Директор МКОУ "МСОШ имени темирханова Э.Д." / Сулейманова З.С. /

Примерное меню на 10 дней для первой смены (15.12-29.12.2023 ГОД)

Прием пищи Завтрак 1	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность(к	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Каша молочная пшеничная	150									
	Крупа пшеничная		0,02200	0,022	0,003	0,000	0,014	0,070	116		
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,07000	0,0600	0,002	0,002	0,003	0,041		80,00	1,76
	Сахар-песок		0,00100	0,0010	0,000	0,000	0,001	0,004		142,00	9,94
	Масло сливочное		0,00500	0,0050	0,000	0,004	0,000	0,004		135,00	0,14
	Соль поваренная пищевая		0,00010	0,0001	0,000	0,000	0,000	0,037		690,00	3,45
					0,005	0,007	0,018	0,151		33,00	0,003
	Какао с молоком	150									15,29
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,100	0,100	0,003	0,003	0,005	0,058	266		
	Какао-порошок		0,0020	0,0020	0,000	0,000	0,001	0,008		142,00	14,20
	Сахар-песок		0,010	0,010	0,000	0,000	0,010	0,038		1150,00	2,30
					0,003	0,004	0,015	0,104		135,00	1,35
											17,85
	Банан	150	0,150	0,150	0,00	0,00	0,03	0,14	231	240,00	36,00
	Хлеб пшеничный	30,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		78,00	2,34
					0,002	0,000	0,014	0,072			2,34
	Йогурт фруктовый	95									
	Йогурт плодово-ягодный 1,5%		0,095	0,095	0,00	0,00	0,01	0,07	0,06		
										285,00	27,08
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	98,00	0,98
	Итого за Завтрак	150,000			0,013	0,012	0,084	0,496			
	Итого за день	585,00			0,013	0,012	0,084	0,496			99,53

Прием пищи обед 2	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Суп гороховый	250							78		
	Картофель		0,0450	0,0400	0,0009	0,000	0,007	0,036		68,00	3,06
	Морковь		0,0120	0,0100	0,0002	0,000	0,001	0,004		72,00	0,86
	Лук		0,0130	0,0120	0,0002	0,000	0,001	0,005		45,00	0,59
	Томатная паста.Консервы		0,0005	0,0005	0,0000	0,000	0,000	0,000		295,00	0,15
	Масло подсолнечное		0,0030	0,0030	0,0000	0,003	0,000	0,027		190,00	0,57
	Соль поваренная пищевая		0,0010	0,0010	0,0000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,03
	Горох шлифованный		0,0200	0,0200	0,0046	0,000	0,010	0,063		75,00	1,50
					0,006	0,004	0,020	0,135			6,76
	Макаронные изделия отварные с маслом	150							137		
	Макароньы		0,05	0,04	0,005	0,001	0,035	0,169		80,00	4,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,03
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		690,00	2,07
					0,005	0,003	0,035	0,191			6,10
	Курица,тушенная соусе	100							198		
	Куры Икат.		0,1000	0,0880	0,0182	0,0184	0,001	0,241		410,00	41,00
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002	0,0000	0,0000	0,000	0,000		33,00	0,01
	Лук		0,0140	0,0130	0,0002	0,0000	0,001	0,006		45,00	0,63
	Морковь		0,0140	0,0130	0,0002	0,0000	0,001	0,004		72,00	1,01
	Томатная паста		0,0030	0,0030	0,0000	0,0000	0,000	0,001		295,00	0,89
	Масло подсолнечное		0,0030	0,0030	0,0000	0,0030	0,000	0,027		190,00	0,57
	Мука пшеничная 1 сорта		0,0030	0,0030	0,0003	0,0000	0,002	0,010		67,00	0,20
					0,0189	0,0214	0,005	0,289			44,30
	Чай с сахаром	200							261		
	Чай черный		0,0005	0,0005	0,0000	0,000	0,000	0,000		1280,00	0,64
	Сахар-песок		0,0150	0,0150	0,0000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,000	0,000	0,015	0,057			2,67
	Хлеб пшеничный	50	0,0500	0,0500	0,0040	0,0005	0,0241	0,1195		78,000	3,900
	Хлеб ржаной	10	0,0100	0,0100	0,0009	0,0003	0,0043	0,0259		98,00	0,98
	Банан	145,0000	0,1450	0,1450	0,0022	0,0007	0,0305	0,1392	231	240,00	34,80
	Итого за Обед	805,000			0,013	0,005	0,093	0,476			
	Итого за день				0,013	0,005	0,093	0,476			99,51

Прием пищи обед 3	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Борщ	250							62		
	Масло подсолнечное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,018		190,00	0,38
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,01
	Свекла		0,025	0,020	0,000	0,000	0,002	0,011		78,00	1,95
	Капуста белокачанная		0,030	0,024	0,001	0,000	0,005	0,024		75,00	2,25
	Картофель		0,045	0,038	0,001	0,000	0,007	0,036		68,00	3,06
	Морковь		0,016	0,013	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	1,15
	Томатная паста.Консервы		0,0006	0,0006	0,000	0,000	0,000	0,000		295,00	0,18
	Лук		0,016	0,013	0,000	0,000	0,001	0,007		45,00	0,74
	Петрушка (зелень)		0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,001		425,00	0,85
	Сметана 15,0%жирности		0,005	0,005	0,000	0,001	0,000	0,010		320,00	1,60
	гуляш из кур	100			0,003	0,003	0,017	0,111			12,16
	Куры 1кат.		0,100	0,087	0,018	0,018	0,001	0,241	200	410,00	41,00
	Лук		0,014	0,011	0,000	0,000	0,001	0,006		45,00	0,63
	Морковь		0,014	0,012	0,000	0,000	0,001	0,004		72,00	1,01
	Томатная паста		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	1,48
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		190,00	0,95
	Соль поваренная пищевая		0,0020	0,0020	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,07
	Мука пшеничная 1 сорта		0,003	0,003	0,000	0,000	0,002	0,010		67,00	0,20
	Каша перловая рассыпчатая	150			0,019	0,023	0,005	0,307			45,33
	Крупа перловая		0,030	0,030	0,003	0,000	0,020	0,096	114	78,00	2,34
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,03
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		690,00	2,07
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,003	0,003	0,020	0,118			4,44
	Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,000	0,008	0,035	241	380,00	5,70
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,001	0,000	0,023	0,092			7,73
	Банан	100	0,100	0,100	0,00	0,00	0,02	0,10	231	240,00	24,00
	Хлеб пшеничный	50	0,05	0,05	0,00	0,00	0,02	0,12		78,00	3,90
	Хлеб ржаной	20	0,020	0,020	0,00	0,00	0,01	0,05		98,00	1,96
	Итого за Обед	820,000			0,032	0,031	0,119	0,896			
	Итого за день				0,032	0,031	0,119	0,896			99,52

Прием пищи обед 4	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Суп фасолевый с овощами	250							75		
	Картофель		0,045	0,038	0,001	0,000	0,007	0,036		68,00	3,06
	Фасоль, зерно		0,025	0,025	0,005	0,001	0,013	0,073		295,00	7,38
	Морковь		0,012	0,009	0,000	0,000	0,001	0,004		72,00	0,86
	Лук		0,011	0,010	0,000	0,000	0,001	0,005		45,00	0,50
	Соль поваренная пищевая		0,0020	0,0020	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,07
	Масло сливочное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,015		690,00	1,38
	Томатная паста		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	0,89
					0,007	0,002	0,022	0,133			14,13
	Рыба припущенная	80									
	Рыба		0,1	0,08	0,016	0,001		0,072	157		
	Соль поваренная пищевая		0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000		375,00	37,50
	Лук		0,005	0,004	0,000	0,000	0,000	0,002		33,00	0,07
	Масло сливочное		0,004	0,005	0,000	0,003	0,000	0,030		45,00	0,23
					0,016	0,004	0,000	0,104		690,00	2,76
	Пюре картофельное	150									40,55
	Картофель		0,150	0,120	0,003	0,001	0,024	0,120	91		
	Соль поваренная пищевая		0,0010	0,0022	0,000	0,000	0,000	0,000		68,00	10,20
	Масло сливочное		0,004	0,004	0,000	0,003	0,000	0,030		33,00	0,03
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,015	0,015	0,000	0,000	0,001	0,009		690,00	2,76
					0,003	0,004	0,025	0,159		142,00	2,13
	Чай с сахаром	150									15,12
	Чай черный		0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	261		
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		1280,00	0,38
					0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
											2,67
	Хлеб пшеничный	50	0,05	0,05	0,00	0,00	0,02	0,12		78,00	3,90
	Хлеб ржаной	20	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,05		98,00	1,96
	мандарины	75	0,075	0,075	0,00	0,00	0,02	0,07	231	210,00	15,75
	Салат из капусты с горошком	40									
	Капуста белокачанная		0,03	0,025	0,001	0,000	0,005	0,024			
	Сахар-песок		0,001	0,001	0,000	0,000	0,001	0,004		75,00	2,25
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		135,00	0,14
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		33,00	0,01
	Морковь		0,009	0,006	0,000	0,000	0,001	0,003		190,00	0,57
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		0,010	0,010	0,000	0,000	0,001	0,004		72,00	0,65
					0,001	0,003	0,007	0,061		210,00	2,10
	Итого за Обед	740,000			0,033	0,015	0,102	0,685			5,71
	Итого за день				0,033	0,015	0,102	0,685			99,50

Прием пищи обед 5	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Суп перловый	250							73		
	Картофель		0,045	0,038	0,001	0,000	0,007	0,036		68,00	3,06
	Крупа перловая		0,018	0,018	0,002	0,000	0,012	0,058		78,00	1,40
	Морковь		0,013	0,010	0,000	0,000	0,001	0,004		72,00	0,94
	Лук		0,013	0,012	0,000	0,000	0,001	0,005		45,00	0,59
	Соль поваренная пищевая		0,0007	0,0007	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,02
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		190,00	0,57
	Томатная паста		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	0,89
	Плов с говядиной	150			0,003	0,003	0,022	0,130			7,46
	Рис		0,042	0,042	0,003	0,000	0,030	0,139	179	165,00	6,93
	Масло сливочное		0,004	0,004	0,000	0,003	0,000	0,030		690,00	2,76
	Соль поваренная пищевая		0,0010	0,0010	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,03
	Говядина 1кат.		0,060	0,044	0,012	0,010		0,131		650,00	39,00
	Лук		0,015	0,013	0,000	0,000	0,001	0,006		45,00	0,68
	Морковь		0,015	0,012	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	1,08
	Масло подсолнечное		0,006	0,0060	0,000	0,006	0,000	0,054		190,00	1,14
	Чай с сахаром	150			0,015	0,019	0,032	0,364			51,62
	Чай черный		0,0005	0,0005	0,000	0,000	0,000	0,000	261	1280,00	0,64
	Сахар-песок		0,015	0,0150	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,000	0,000	0,015	0,057			2,67
	Банан	137	0,137	0,137	0,00	0,00	0,03	0,13	231	240,00	32,88
	Хлеб пшеничный	50	0,05	0,05	0,00	0,00	0,02	0,12		78,00	3,90
	Хлеб ржаной	10	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03		98,00	0,98
	Итого за Обед	610,000			0,023	0,024	0,097	0,697			
	Итого за день				0,023	0,024	0,097	0,697			99,51

Прием пищи обед 6	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Суп рисовый	250									
	Картофель		0,045	0,038	0,001	0,000	0,007		78		
	Лук		0,015	0,013	0,000	0,000	0,001	0,036		68,00	3,06
	Морковь		0,015	0,012	0,000	0,000	0,001	0,006		45,00	0,68
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,005		72,00	1,08
	Томатная паста. Консервы		0,0006	0,0006	0,000	0,000	0,000	0,027		190,00	0,57
	Рис		0,015	0,015	0,001	0,000	0,011	0,000		295,00	0,18
	Соль поваренная пищевая		0,0001	0,0001	0,000	0,000	0,000	0,050		165,00	2,48
					0,002	0,003	0,021	0,000		33,00	0,00
								0,123			8,04
	Курица, тушенная соусе	90									
	Куры 1кат.		0,070	0,062	0,013	0,013	0,000		198		
	Соль поваренная пищевая		0,00020	0,00020	0,000	0,000	0,000	0,169		410,00	28,70
	Лук		0,0145	0,0130	0,000	0,000	0,001	0,000		33,00	0,01
	Морковь		0,0150	0,0120	0,000	0,000	0,001	0,006		45,00	0,65
	Томатная паста		0,0055	0,0055	0,000	0,000	0,000	0,005		72,00	1,08
	Масло подсолнечное		0,0050	0,0050	0,000	0,005	0,000	0,001		295,00	1,62
	Мука пшеничная 1 сорта		0,0030	0,0030	0,000	0,000	0,002	0,045		190,00	0,95
					0,014	0,018	0,005	0,010		67,00	0,20
								0,235			33,21
	Макаронные изделия отварные с маслом	150									
	Макароны		0,05	0,05	0,005	0,001	0,035		137		
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,169		80,00	4,00
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,000		33,00	0,03
					0,005	0,005	0,035	0,037		690,00	3,45
								0,206			7,48
	Компот из смеси сухофруктов	200									
	Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,000	0,008		241		
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,035		380,00	5,70
					0,001	0,000	0,023	0,057		135,00	2,03
								0,092			7,73
	Банан	155	0,155	0,155	0,00	0,00	0,03	0,15	231	240,00	37,20
	Хлеб пшеничный	50	0,05	0,05	0,00	0,00	0,02	0,12		78,00	3,90
	Хлеб ржаной	20	0,020	0,020	0,00	0,00	0,01	0,05		98,00	1,96
	Итого за Обед	915,000			0,030	0,028	0,149	0,976			
	Итого за день				0,030	0,028	0,149	0,976			99,52

Прием пищи обед 7	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Суп чечевичные с овощами	200									
	Картофель		0,050	0,040	0,001	0,000	0,008	0,040	78	68,00	3,40
	Томатная паста.Консервы		0,0005	0,0005	0,000	0,000	0,000	0,000		295,00	0,15
	Чечевица,зерно		0,020	0,020	0,005	0,000	0,009	0,059		115,00	2,30
	Морковь		0,014	0,011	0,000	0,000	0,001	0,004		72,00	1,01
	Лук		0,014	0,010	0,000	0,000	0,001	0,006		45,00	0,63
	Соль поваренная пищевая		0,0010	0,0010	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,03
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		690,00	3,45
	курица отварная	60			0,006	0,005	0,020	0,146			10,97
	Куры 1кат.		0,073	0,060	0,013	0,013	0,001	0,176	182	410,00	29,93
	Макаронные изделия отварные с маслом	150									
	Макароны		0,05	0,04	0,005	0,001	0,035	0,169	137	80,00	4,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,03
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		690,00	2,07
					0,005	0,003	0,035	0,191			6,10
	Чай с сахаром	150									
	Чай черный		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000	261	1280,00	0,64
	Сахар-песок		0,015	0,0150	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,000	0,000	0,015	0,057			2,67
	печенье	40	0,040	0,040	0,000	0,000	0,030	0,140	15,00	230,00	9,20
	Банан	150	0,150	0,150	0,00	0,00	0,03	0,14	231	240,00	36,00
	Хлеб пшеничный	50	0,05	0,05	0,00	0,00	0,02	0,12		78,00	3,90
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03		98,00	0,98
	Итого за Обед	620,000			0,016	0,008	0,128	0,680			
	Итого за день				0,016	0,008	0,128	0,680			99,52

Прием пищи обед 8	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Щи из капусты свежей с картофелем	250									
	Капуста белокачанная		0,030	0,025		0,000	0,005	0,024	66	75,00	2,25
	Картофель		0,045	0,038	0,001	0,000	0,007	0,036		68,00	3,06
	Морковь		0,015	0,012	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	1,08
	Лук		0,015	0,013	0,000	0,000	0,001	0,006		45,00	0,68
	Томатная паста		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	0,89
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		190,00	0,57
	Сметана 20,0%жирности		0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,004		320,00	0,64
	Соль поваренная пищевая		0,0005	0,0005	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,02
	Плов из курицы	150			0,001	0,004	0,015	0,102			9,18
	Рис		0,070	0,055	0,005	0,001	0,050	0,231	199	165,00	11,55
	Куры 1кат.		0,075	0,066	0,014	0,014	0,001	0,181		410,00	30,75
	Лук		0,018	0,015	0,000	0,000	0,002	0,007		45,00	0,80
	Морковь		0,016	0,013	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	1,15
	Томатная пюре.Консервы		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		295,00	0,30
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		190,00	0,95
	Соль поваренная пищевая		0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,07
	Компот из смеси	200			0,019	0,020	0,053	0,469			45,56
	Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,000	0,008	0,035	241	380,00	5,70
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,001	0,000	0,023	0,092			7,73
	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,060	0,060	0,00	0,00	0,01	0,06	53	220,00	13,20
	печенье	40	0,040	0,040	0,000	0,000	0,030	0,140	15,00	230,00	9,20
	Яблоки	80	0,080	0,080	0,00	0,00	0,01	0,04	231	110,00	8,80
	Хлеб пшеничный	50	0,05	0,05	0,00	0,00	0,02	0,12		78,00	3,90
	Хлеб ржаной	20	0,020	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00		98,00	1,96
	Итого за Обед	810,000			0,027	0,024	0,136	0,879			
	Итого за день				0,027	0,024	0,136	0,879			99,53

Прием пищи обед 9	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Рассольник	250							73		
	Картофель		0,050	0,040	0,001	0,000	0,008	0,040		68,00	3,40
	Крупа перловая		0,015	0,015	0,001	0,000	0,010	0,048		78,00	1,17
	Морковь		0,015	0,012	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	1,08
	Лук		0,015	0,013	0,000	0,000	0,001	0,006		45,00	0,67
	Соль поваренная пищевая		0,0009	0,0009	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,03
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		690,00	2,07
	Томатная паста		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	0,89
	Огурцы соленые		0,008	0,008	0,00	0,00	0,00	0,01		220,00	1,76
	Рыба запеченная	90			0,003	0,003	0,022	0,129			11,07
	Рыба		0,116	0,09	0,018	0,001		0,084	160		
	Соль поваренная пищевая		0,0004	0,0004	0,000	0,000	0,000	0,000		375,00	43,50
	Мука пшеничная 1 сорта		0,004	0,004	0,000	0,000	0,003	0,013		33,00	0,01
	Масло подсолнечное		0,004	0,004	0,000	0,004	0,000	0,036		67,00	0,27
	Пюре картофельное	150			0,019	0,005	0,003	0,133		190,00	0,76
	Картофель		0,150	0,120	0,003	0,001	0,024	0,120	91		
	Соль поваренная пищевая		0,0025	0,0025	0,000	0,000	0,000	0,000		68,00	10,20
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		33,00	0,08
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,015	0,015	0,000	0,000	0,001	0,009		690,00	2,07
	Компот из смеси сухофруктов	200			0,003	0,004	0,025	0,151		142,00	2,13
	Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,000	0,008	0,035	241		
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		380,00	5,70
					0,001	0,000	0,023	0,092		135,00	2,03
	Салат из свеклы	45									7,73
	Свекла		0,050	0,040	0,001	0,000	0,005		38		
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,021		78,00	3,90
					0,001	0,005	0,005	0,045		190,00	0,95
	Яблоки	100	0,100	0,100	0,00	0,00	0,01	0,05			4,85
									231	110,00	11,00
	Хлеб пшеничный	50	0,05	0,05	0,00	0,00	0,02	0,12		78,00	3,90
	Хлеб ржаной	20	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,05			1,96
	Итого за Обед	905,000			0,033	0,018	0,120	0,787			
	Итого за день				0,033	0,018	0,120	0,787			99,52

Прием пищи обед 10	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность(ккал)	№ рецептур ы	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	Суп гороховый	250							78		
	Картофель		0,050	0,040	0,001	0,000	0,008	0,040		68,00	3,40
	Морковь		0,015	0,012	0,000	0,000	0,001	0,005		72,00	1,08
	Томатная паста		0,004	0,004	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	1,18
	Лук		0,014	0,013	0,000	0,000	0,001	0,006		45,00	0,63
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		190,00	0,57
	Горох шлифованный		0,025	0,025	0,006	0,000	0,013	0,079		75,00	1,88
	Соль поваренная пищевая		0,0016	0,0016	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,05
					0,007	0,004	0,023	0,156			8,79
	Гуляш из говядины	90							175		
	Говядина 1кат.		0,090	0,074	0,017	0,014		0,196		650,00	58,50
	Соль поваренная пищевая		0,0004	0,0004	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,01
	Лук		0,017	0,015	0,000		0,002	0,007		45,00	0,77
	Томатная паста. Консервы		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001		295,00	0,89
	Масло подсолнечное		0,003	0,003	0,000	0,003	0,000	0,027		190,00	0,57
	Мука пшеничная 1 сорта		0,004	0,004	0,000	0,000	0,003	0,013		67,00	0,27
					0,001	0,017	0,004	0,244			61,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150							114		
	Крупа гречневая		0,050	0,050	0,006	0,002	0,031	0,168		125,00	6,25
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		33,00	0,03
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022		690,00	2,07
					0,006	0,004	0,031	0,190			8,35
	Компот из смеси сухофруктов	200							241		
	Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,000	0,008	0,035		380,00	5,70
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		135,00	2,03
					0,001	0,000	0,023	0,092			7,73
	Пряник промышленного пр	40	0,040	0,040	0,000	0,000	0,030	0,140	15,00	195,00	7,80
	Хлеб пшеничный	50	0,05	0,05	0,00	0,00	0,02	0,12		78,00	3,90
	Хлеб ржаной	20	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,05		98,00	1,96
	Итого за обед	760,000			0,021	0,026	0,115	0,854			
	Итого за день				0,021	0,026	0,115	0,854			99,53