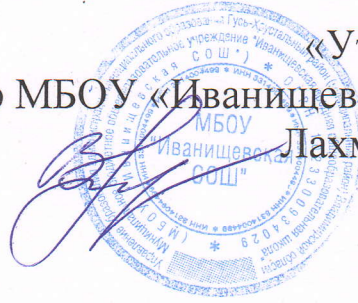


«Утверждено»
Директор МБОУ «Иванищевская СОШ»

Лахмитько В.Н.



Примерное меню

Рационов питания

для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Иванищевская СОШ»

п. Иванищи
2024 год

Завтрак - 593 рубля
93*20 дня = 1860 руб.

№ дня	Стоимость
1	93
2	93
3	93
4	93
5	93
6	93
7	93
8	93
9	93
10	93
11	93
12	93
13	93
14	93
15	93
16	93
17	93
18	93
19	93
20	93
Итого:	1860
	93

Обед - 75 рублей
75*20 дня = 1500 руб.

№ дня	Стоимость
1	75
2	75
3	75
4	75
5	75
6	75
7	75
8	75
9	75
10	75
11	75
12	75
13	75
14	75
15	75
16	75
17	75
18	75
19	75
20	75
Итого:	1500
	75

						1 День																						
№ рецептуры	Б	Ж	У	Калорийность	стоимость	Наименование блюда	выход	творог	манка	песок	яйцо	масло раст	сухари	сметана	молоко стуженное	чай	батон	банан	пряники									
70						Завтрак																						
201 469/2004	27.6	19	69.46	414.69	61.11	запеканка из творога со стуженным молоком	180/20	0.169	0.012	0.012	0.005	0.006	0.006	0.006	0.02													
685/2004	15	0	0	60	1.64	чай с сахаром	200/15			0.015						0.001												
	2.7	1.044	18.5	94.32	3.22	хлеб пшеничный	36										0.036											
	1.78	0.59	24.81	113.31	27.03	банан	169											0.169										
					93	итого на 1 чел		0.169	0.012	0.027	0.005	0.006	0.006	0.006	0.02	0.001	0.036	0.169	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
						цена		298	46	73	265	128	100	250	257	550	89.5	160	172									
						итого за завтрак	93.03	50.36	0.55	1.97	1.33	0.77	0.60	1.50	5.14	0.55	3.22	27.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
								11.83	0.84	1.89	0.35	0.42	0.42	0.42	1.40	0.07	2.52	11.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
						Обед	выход	картофель	горох	лук	морковь	масло слив	молоко	капуста	песок	масло раст	хлеб ржаной	сухофрукты	яйцо	минтай	мука	грудка						
206/2005	9.47	8.84	17.63	159.38	17.77	суп гороховый с грудкой куриной	250/18	0.067	0.02	0.01	0.01	0.005										0.033						
400/2004 598/	19.4	5.031	4.623	135.61	33.2	суфле рыбное с соусом молочным густым	90/30					0.0115	0.023							0.01	0.113	0.004						
319 694/2005	3.87	4.968	26.45	167.28	12.49	пюре картофельное	180	0.205				0.006	0.028															
79/2005	14.4	5.084	7.397	82.54	4.4	салат из свежей капусты	100				0.013			0.099	0.005	0.005												
868/2005	0.9	0	42.5	169.86	3.96	компот из сухофруктов	200								0.02			0.02										
	4	0.798	20.6	108.6	3.18	хлеб ржаной	60										0.06											
						итого на 1 чел		0.272	0.02	0.01	0.023	0.0225	0.051	0.099	0.025	0.005	0.06	0.02	0.01	0.113	0.004	0.033	0	0				
						цена		28	52	32	32	770	76	30	73	128	53	125	265	175	40	314						
					75	итого за обед	74.975	7.616	1.04	0.32	0.736	17.325	3.876	2.97	1.825	0.64	3.18	2.5	2.65	19.78	0.16	10.362	0	0				

3 День

№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность	стоимость	Наименование блюда	выход	пшено	молоко	соль	сахар	мука	масло сливочное	яйцо	дрожжи	вода	масло раст	творог	мука	какао	вода	хлеб пшеничный	груша		
70						Завтрак																			
	7.57	13.09	26	254.9	22.84	каша пшенная молочная с маслом сливочным	200\10	0.04	0.168	0.001	0.006		0.01												
1058\2005	10.4	11.17	42	244.8	16.68	ватрушка с творогом	75			5E-04	0.002	0.039	0.002	0.017	0.001	0.02	0.002								
1095						фарш творожный для ватрушки					0.0015	0.001		0.001				0.027							
959	3.43	19.7	20	126.1	10.1	какао с молоком	200		0.1		0.015								0.004	0.11					
	2.7	1.044	19	94.32	3.13	хлеб пшеничный	35															0.04			
	0.83	0.62	21	97.15	40.25	груша	230																0.23		
						итого на 1 чел		0.04	0.268	0.002	0.0245	0.04	0.012	0.018	0.001	0.02	0.002	0.027	0	0.004	0.11	0.04	0.23	0	0
						цена		48	76	16	73	40	770	265	148		128	298		350		89.5	175		
					93	итого за завтрак	92.71	1.92	20.37	0.02	1.79	1.60	9.01	4.77	0.15	0.00	0.26	8.05	0.00	1.40	0.00	3.13	40.25	0.00	0.00
								2.80	18.76	0.11	1.72	2.80	0.82	1.26	0.07	1.05	0.14	1.89	0.00	0.28	7.70	2.45	16.10	0.00	
						Обед	выход	картофель	морковь	лук	масло раст	вода	огурец	чай	сахар	хлеб ржаной	макаронны	сливочное	говядина	батон	сахари	пицца			
	0.42	0.06	1.1	6.6	7.93	огурец порционный	60						0.061												
200/2005	5.01	2.197	15	96.76	13.62	суп картофельный с рыбой	250/17	0.149	0.012	0.012	0.003	0.175										0.02			
608	16.5	19.6	15	303	41.56	котлета мясная	100			0.01		0.014						0.074	0.018	0.01					
688	6.41	5.742	43	251.8	8.28	макаронны отварные	180										0.061	0.006							
685/2004	15	0	0	60	1.64	чай с сахаром	200/15							0.001	0.015										
	2.34	0.466	12	63.35	1.97	хлеб ржаной	37								0.04										
						итого на 1 чел		0.149	0.012	0.022	0.003	0.189	0.061	0.001	0.015	0.04	0.061	0.006	0.074	0.018	0.01	0.02			
						цена		28	32	32	128		130	550	73	53	60	770	522	89.5	100	345			
					75	итого за обед	74.979	4.172	0.384	0.704	0.384	0	7.93	0.55	1.095	1.96	3.66	4.62	38.63	1.611	1	8.28			

4 день

№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность	стоимость	Наименование блюда	выход	кофе	песок	молоко	вода	хлеб пшеничный	масло раст	рис	лук	морковь	грудка куриная	сыр	йогурт																					
					70	Завтрак																																		
601	16.09	21.8	47	449.328	34.85	плов с грудкой куриной	180\50						7	49	8	19	89																							
958	4.06	4.48	22	143.85	13.38	кофейный напиток	200	4	15	140																														
	2.7	1.04	19	94.32	17.77	хлеб пшеничный с сыром	34\23					35							24																					
	5.125	1.88	7.4	71.25	27	йогурт	125																																	
						итого на 1 чел		0.004	0.015	0.14	0	0.035	0.007	0.049	0.008	0.019	0.089	0.024	0.125	0	0	0	0																	
						цена		410	73	76	0	89.5	128	104	32	32	314	610	216																					
					93	итого за завтрак	92.95	1.64	1.10	10.64	0.00	3.13	0.90	5.10	0.26	0.61	27.95	14.64	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00																	
								0.28	1.05	9.80	0.00	2.45	0.49	3.43	0.56	1.33	6.23	1.68	8.75	0.00	0.00	0.00	0.00																	
						Обед	выход	картофель	капуста	свекла	морковь	лук	масло раст	песок	сок	сметана	молоко	масло сливочное	хлеб ржаной	крахмал	грудка куриная	печень	хлеб пшеничный																	
170/2005	4.777	9.69	15	164.17	14.09	борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10/15	0.027	0.025	0.05	0.013	0.012	0.005	0.003		0.015																								
622/2005	18.36	15.7	6.2	239.633	41.67	оладьи из печени	101						0.011					0.003																			0.12	0.015		
694/2005	3.874	4.97	26	167.28	11.76	пюре картофельное	180	0.204									0.029	0.005																						
877/2004			47	155	6.05	кисель из сока	200							0.024	0.06																									
	1.801	0.36	9.3	48.87	1.43	хлеб ржаной	27																																	
						итого на 1 чел		0.231	0.025	0.05	0.013	0.012	0.016	0.027	0.06	0.015	0.029	0.008	0.027	0.01	0.018	0.12	0.015																	
						цена		28	30	30	32	32	128	73	45	250	76	770	53	160	314	305	89.5																	
					75	итого за обед	75.0305	6.468	0.75	1.5	0.416	0.384	2.048	1.971	2.7	3.75	2.204	6.16	1.431	1.6	5.652	36.6	1.343																	

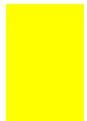
Картофель пересчитан по коэф.-1.67

0	0
0.00	0.00
0.00	
0.001	
0.001	
0.001	
0.003	
18	
0.054	

5 День																								
№ рецептур	Б	Ж	У	калорийность	стоимость	Наименование блюда	выход	чай	песок	яблоко	молоко стущ	мука	яйцо	масло раст	молоко	Дрожжи	соль	йогурт	гематоген					
					70	Завтрак																		
1042/2005	16.74	18.8	92.659	571.133	24.98	блины со сгущенным молоком	200/20		0.005		0.02	0.088	0.013	0.004	0.147	0.005	0.002							
685/2004	15	0	0	60	1.64	чай с сахаром	200/15	0.001	0.015															
	0.686	0.686	16.802	80.58	24.38	яблоко	195			0.195														
	5.125	1.875	7.375	71.25	27	йогурт	125											1						
	2	1	30	142	15	гематоген	30												1					
						итого на 1 чел		0.001	0.02	0.195	0.02	0.088	0.013	0.004	0.147	0.005	0.002	1	1	0	0	0	0	
						цена		550	73	125	257	40	265	128	76	148	16	27	15					
					93	итого за завтрак	92.95	0.55	1.46	24.38	5.14	3.52	3.45	0.51	11.17	0.74	0.03	27.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
								0.07	1.40	13.65	1.40	6.16	0.91	0.28	10.29	0.35	0.14	70.00	70.00	0.00				
						Обед	выход	картофель	вермишель	морковь	лук	масло раст	вода	капуста	мука	песок	лавровый лист	хлеб ржаной	сок	хлеб пшеничный	молоко	сахари	грудка	мясо
88/2005	5.416	6.933	15.5	116.316	14.93	суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/10	0.1	0.01	0.013	0.01	0.003	0.188										0.02	
667/2005	15.21	18.34	9.759	264.84	38.64	котлета из куриной грудки	100					0.006								0.018	0.026	0.01	0.106	
708/2005	37.44	6.49	17.173	145.716	9.71	капуста тушеная	180			0.012	0.009	0.006		0.258	0.002	0.005	1E-04							
	1	0.25	51.84	92	9.6	сок	200												0.2					
	2.668	0.532	13.732	72.4	2.12	хлеб ржаной	40											0.04						
					75	итого на 1 чел		0.1	0.01	0.025	0.019	0.015	0.188	0.258	0.002	0.005	1E-04	0.04	0.2	0.018	0.026	0.01	0.106	0.02
						цена		28	60	32	32	128	0	30	40	73	830	53	48	89.5	76	100	314	522
						итого за обед	75.03	2.8	0.6	0.8	0.608	1.92	0	7.74	0.08	0.365	0.083	2.12	9.6	1.611	1.976	1	33.28	10.44

Картофель пересчитан по коэф.-1.67

0
0.00



6 день

№ рецептуры	Б	Ж	У	калори йность	стоимос ть	Наименование блюда	выход	капуста	морковь	песок	масло раст	говядина	картофель	лук	масло слив	кофе	хлеб ржаной	сельдь	молоко	яблоко				
																								70
79/2005	14.35	5.084	7.397	82.54	4.4	салат из свежей капусты	100	0.099	0.013	0.005	0.005													
590/2005	13.8	15.689	18.02	266.78	35.05	жаркое по-домашнему	150/40					0.063	0.16	0.014	0.006									
685/2004	5.8	6.4	24.37	179.85	17.54	кофейный напиток	200/15			0.015						0.004			0.1					
	2.335	0.466	12.02	63.35	2.12	хлеб ржаной	35										0.035							
	20.15	19.224	10.89	263.436	14.76	сельдь филе	40											0.036						
	0.437	0.437	10.93	49.18	19.13	яблоко	153													0.153				
						итого на 1 чел		0.099	0.013	0.02	0.005	0.063	0.16	0.014	0.006	0.004	0.04	0.036	0.1	0.153	0	0	0	
						цена		30	32	73	128	522	28	32	770	410	53	410	74	89.5				
					93	итого за завтрак	87.53	2.97	0.42	1.46	0.64	32.89	4.48	0.45	4.62	1.64	2.12	14.76	7.40	13.69	0.00	0.00	0.00	
								6.93	0.91	1.40	0.35	4.41	11.20	0.98	0.42	0.28	2.80	2.52	7.00	10.71	0.00			
						Обед	выход	картофель	перловка	морковь	лук	огурцы соленые	масло раст	вода	грудка	яйцо	молоко	масло слив	мука	рис	апельсины	песок	хлеб ржаной	
197/2005	1.175	4.425	5.675	66.75	7.92	рассольник "Ленинградский"	250	0.1	0.005	0.013	0.006	0.034	0.005	0.188										
675/2005	19.47	22.009	5.459	291.221	48.15	суфле из куриной грудки	100							0.004	0.123	0.018	0.02	0.004	0.004					
682/2005	4.608	7.2	46.49	273.6	12.15	рис отварной	180											0.007		0.065				
414	0.26	0.06	28.38	116.64	4.98	напиток апельсиновый	200							0.21							0.022	0.02		
	2.335	0.466	12.02	63.35	1.8	хлеб ржаной	34																0.034	
						итого на 1 чел		0.1	0.005	0.013	0.006	0.034	0.005	0.402	0.123	0.018	0.02	0.011	0.004	0.065	0.022	0.02	0.034	
						цена		28	32	32	32	110	128	0	314	265	76	770	40	104	160	73	53	
					75	итого за обед	75.032	2.8	0.16	0.416	0.192	3.74	0.64	0	38.62	4.77	1.52	8.47	0.16	6.76	3.52	1.46	1.802	

0	0
0.00	0.00
0	
0	

7 день																										
№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность		Наименование блюда	выход	творог	мука	яйцо	песок	масло раст	сметана	чай	хлеб пшеничный	мандарин										
					70	Завтрак																				
463/2005	32.1	26	95.3	559.6	58.2	сырники из творога со сметаной	180/20	0.163	0.024	0.006	0.018	0.006	0.02													
585/2004	15	0	0	60	1.64	чай с сахаром	200/15				0.015			0.001												
	2.7	1	18.5	94.32	3.13	хлеб пшеничный	35								0.035											
	0.87	0.2	7.8	41.41	30	мандарин	143									0.143										
						итого на 1 чел		0.163	0.024	0.006	0.033	0.006	0.02	0.001	0.035	0.143	0	0	0	0	0	0	0	0		
						цена		298	40	265	73	128	250	550	89.5	210										
					93	итого за завтрак	93.01	48.57	0.96	1.59	2.41	0.77	5.00	0.55	3.13	30.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
								###	1.68	0.42	2.31	0.42	1.40	0.07	2.45	10.01	###	##								
						Обед	выход	капуста квашеная	картофель	морковь	лук	масло раст	грудка куриная	масло слив	молоко	помидоры	огурцы	чай	песок	лимон	хлеб	минтай	хлеб пшеничный	сметана	грудка	сухари
193/2005	6.1	11	6.3	153	30	щи из квашеной капусты с картофелем грудкой и сметаной	50/16/7	0.072	0.033	0.013	0.012	0.005	0.018										0.01	0.029		
888/2004	13	8.3	13.3	179.6	20.8	котлета рыбная	100					0.005			0.022						0.093	0.015			0.008	
594/2005	3.87	5	26.5	167.3	12.5	пюре картофельное	180		0.205					0.006	0.028											
59/2005	0.55	6.1	2.27	65.47	7.33	салат из свежих помидоров и огурцов	60				0.007	0.006				0.029	0.02									
944/2005	0.05	0	15.2	61.89	2.92	чай с сахаром и лимоном	00/15/7										0	0.015	0.008							
	2.34	0.5	12	63.35	1.86	хлеб ржаной	35														0.035					
						итого на 1 чел		0.072	0.238	0.013	0.019	0.016	0.018	0.006	0.05	0.029	0.02	0	0.015	0.008	0.035	0.093	0.015	0.01	0.029	0.008
						цена		140	28	32	32	128	314	770	76	120	130	550	73	160	53	175	89.5	250	314	100
					75	итого за обед	75.03	10.08	6.664	0.416	0.608	2.048	5.652	4.62	3.8	3.48	2.86	0.6	1.095	1.28	1.855	16.28	1.343	2.5	9.106	0.8

0
0.00



Картофель пересчитан по коэф. 1.67

0	0
0.00	0.00
0	
0	

						9 день																																		
№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность	стоимость	Наименование блюда	выход	яйцо	молоко	масло сливочное	кофе	сахар	помидоры	сыр	хлеб пшеничный	огурец свежий																								
					70	Завтрак																																		
438\2005	16.525	20.202	10.482	260.47	42.79	омлет натуральный	150	0.109	0.041	0.014																														
	0.68	0.123	2.348	14.83	6.12	помидоры свежие порционные	60						0.051																											
685/2004	4.35	4.8	36.42	149.85	14.14	кофейный напиток	200		0.15		0.004	0.015																												
	2.7	1.044	18.504	94.32	23.71	бутерброд с сыром и маслом сл	5/10/20			0.01				0.021	0.036																									
	0.329	0.047	0.893	5.17	6.24	огурец свежий порцион	47									0.048																								
						итого на 1 чел		0.109	0.191	0.024	0.004	0.015	0.051	0.021	0.036	0.048	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
						цена		265	76	770	410	73	120	610	89.5	130																								
					93	итого за завтрак	93.01	28.89	14.52	18.48	1.64	1.10	6.12	12.81	3.22	6.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
								7.63	13.37	1.68	0.28	1.05	3.57	1.47	2.52	3.36																								
						Обед	выход	картофель	зеленый горошек	лук	морковь	масло раст	вода	говядина	мука	греча	масло слив	шиповник	песок	грудка	хлеб																			
206/2005	5.726	7.689	13.648	143.342	15.15	суп картофельный с зеленым горошком и грудкой куриной	250/11	0.084	0.039	0.012	0.013	0.005	0.162							0.02																				
591/2005	15.253	15.856	2.884	214.88	42.54	гуляш из говядины	50/50			0.012	0.005	0.005		0.079	0.003																									
508/2004	7.978	5.654	7.184	227.09	8.07	греча отварная	150									0.063	0.005																							
868/2005	0.7		19.3	78.9	5.9	компот из шиповника	200/15											0.02	0.015																					
	4.202	0.838	21.628	114.03	3.34	хлеб ржаной	63															0.063																		
						итого на 1 чел		0.084	0.039	0.024	0.018	0.01	0.162	0.079	0.003	0.063	0.005	0.02	0.015	0.02	0.063	0														0	0			
						цена		28	130	32	32	128		522	40	67	770	240	73	314	53																			
					75	итого за обед	74.99	2.352	5.07	0.768	0.576	1.28	0	41.24	0.12	4.221	3.85	4.8	1.095	6.28	3.339	0														0	0			

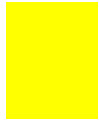
Картофель пересчитан по коэф. 1.67

0	0
0.00	0.00
0	
0	

10 День																							
№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность	стоимость	Наименование блюда	выход	голень	соль	макаронны	масло слив	молоко	песок	кофе	хлеб пшеничный	яблоко							
					70	Завтрак																	
	23.44	23.7		306.62	51.5	голень отварная	100	0.198	0.001														
688/2005	5.34	4.785	35.505	209.87	6.9	макаронны отварные	150			0.051	0.005												
958/2005	2.9	3.2	19.67	119.85	10.34	кофейный напиток	200					0.1	0.015	0.004									
	2.7	1.044	18.504	94.32	3.13	хлеб пшеничный	35								0.035								
	0.594	0.594	14.563	69.843	21.13	яблоки	169									0.169							
						итого на 1 чел		0.198	0.001	0.051	0.005	0.1	0.015	0.004	0.035	0.169	0	0	0	0	0		
						цена		260	18	60	770	76	73	410	89.5	125							
					93	итого за завтрак	93.00	51.48	0.02	3.06	3.85	7.60	1.10	1.64	3.13	21.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
								13.86	0.07	3.57	0.35	7.00	1.05	0.28	2.45	11.83	0.00	0.00					
						Обед	выход	горох	морковь	лук	масло раст	вода	капуста	мука	песок	лавр.лист	мясо	апельсины	хлеб ржаной	масло слив	картофель		
206/2005	9.524	10.621	29.625	218.97	16.4	суп гороховый с грудкой и гречками	250/10/20	0.02	0.01	0.01	0.005	0.238							0.005	0.067	0.018	0.03	
708/2005	49.339	16.612	17.46	284.561	42.28	капуста тушеная с мясом	180/40			0.005	0.009	0.006	0.258	0.002	0.005	2E-05	0.063						
864/2005	0.454	0.101	34.09	135.22	13.46	компот из апельсинов	200/15								0.02			0.075					
	3.602	0.718	18.538	97.74	2.86	хлеб ржаной	54												0.054				
						итого на 1 чел		0.02	0.015	0.019	0.011	0.238	0.258	0.002	0.025	2E-05	0.063	0.075	0.054	0.005	0.067	0.018	0.03
						цена		52	32	32	128	0	30	40	73	830	522	160	53	770	28	314	89.5
					75	итого за обед	75.0086	1.04	0.48	0.608	1.408	0	7.74	0.08	1.825	0.017	32.89	12	2.862	3.85	1.876	5.652	2.685

Картофель пересчитан по коэф. 1.67

0
0.00



11 День

№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность	стоимость	Наименование блюда	выход	морковь	песок	масло раст	картофель	молоко	масло слив	какао	песок	хлеб ржаной	лук	пшкша	батон					
																								морковь
					70	Завтрак																		
92/200	0.108	10.7	11.74	136.53	4.07	салат из моркови	80	0.086	0.004	0.008														
74/200	21.04	5.88	1.344	134.76	57.27	рыба тушеная в соусе с овощ	100/50	0.022		0.005							0.01	0.161						
694/2005	3.874	4.97	26.45	167.28	12.49	пюре картофельное	180				0.205	0.028	0.006											
59/220	4.875	21.3	22.24	49.89	13.9	какао с молоком	200					0.15		0.004	0.015									
	2.468	0.49	12.7	66.97	1.96	хлеб ржаной	37									0.037								
	2.7	1.04	18.5	94.32	3.31	хлеб пшеничный	37												0.037					
						итого на 1 чел		0.108	0.004	0.013	0.205	0.178	0.006	0.004	0.015	0.037	0.01	0.161	0.037	0	0	0	0	
						цена		32	73	128	28	76	770	350	73	53	32	345	89.5					
					93	итого за завтрак	92.93	3.46	0.29	1.66	5.74	13.53	4.62	1.40	1.10	1.96	0.32	55.55	3.31	0.00	0.00	0.00	0.00	
								7.56	0.28	0.91	14.35	12.46	0.42	0.28	1.05	2.59	0.70	11.27	2.59	0.00				
						Обед	выход	рис	лук	морковь	масло раст	чеснок	вода	мясо	грудка	хлеб	пшеничны	молоко или вода	помидоры	яйцо	масло слив	макароны	сок	песок
22/200	5.343	7.68	12.03	136.03	11.62	суп рисовый с мясом	250/10	0.015	0.012	0.012	0.005	0.001	0.2	0.016										
74/200	15.69	19.3	9.971	268.07	35.21	зразы из куриной грудки с омлетом и овощами	100		0.016	0.012	0.004			0.087	0.012	0.023			0.008	0.002				
88/200	6.408	5.74	42.61	251.84	8.04	макароны отварные	180												0.006	0.061				
	1	0.25	51.84	92	9.6	сок	200															0.2		
	2.668	0.53	13.73	72.4	2.01	хлеб ржаной	38																	
	0.637	7.08	2.646	76.377	8.52	салат из свежих помидор и огурцов	70		0.009		0.007							0.033						
						итого на 1 чел		0.015	0.037	0.024	0.016	0.001	0.2	0.016	0.087	0.012	0.023	0.033	0.008	0.008	0.061	0.2	0	
						цена		104	32	32	128	300		522	314	89.5	76	120	265	770	56	48	73	
					75	итого за обед	75	1.56	1.184	0.768	2.048	0.3	0	8.352	27.32	1.074	1.748	3.96	2.12	6.16	3.416	9.6	0	

	0	0
	0.00	0.00
огурцы		
хлеб		
ржаной		
	0.038	
0.026		
0.026	0.038	
130	53	
3.38	2.014	

Картофель пересчитан по коэф. -1.67

13 День

№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность		Наименование блюда	выход	греча	масло слив	соль	говядина	масло раст	лук	морковь	мука	чай	песок	батон	сок	груши		
					70	Завтрак																
	7.978	5.654	7.184	227.09	8.08	каша гречневая рассыпчатая	150	0.063	0.005	0.001												
591/2005	15.253	15.86	2.884	214.88	42.55	гуляш из говядины	50/50				0.079	0.004	0.012	0.008	0.003							
685/2004	15	0	0	60	1.64	чай с сахаром	200/15									0.001	0.015					
	2.7	1.044	18.504	94.32	3.13	хлеб пшеничный	35												0.035			
	1	0.25	51.84	92	18	сок	200														1	
	0.404	0.304	11.073	47.572	19.6	груши	112															0.112
						итого на 1 чел		0.063	0.005	0.001	0.079	0.004	0.012	0.008	0.003	0.001	0.015	0.035		1	0.112	0
						цена		67	770	12	522	128	32	32	40	550	73	89.5	18	175		
					93	итого за завтрак	92.97	4.22	3.85	0.01	41.24	0.51	0.38	0.26	0.12	0.55	1.10	3.13	18.00	19.60	0.00	
								4.41	0.35	0.07	5.53	0.28	0.84	0.56	0.21	0.07	1.05	2.45	###	7.84	0.00	
						Обед	выход	картофель	морковь	лук	масло раст	вода	минтай	рис	масло слив	компот	песок	хлеб ржаной	грудка	соль		
200\2005	6.216	2.328	14.575	102.896	12.24	суп картофельный с рыбой	250\20	0.149	0.013	0.012	0.002	0.175	0.04									
	23.44	23.7		306.62	45.26	грудка куриная отварная	100													0.144	0.002	
684/2005	4.608	7.2	46.494	273.6	12.15	рис отварной	180						0.065	0.007								
1008/2005	0.9	0	42.5	169.86	3.6	компот из сухофруктов	200									0.02	0.015					
	2.335	0.466	12.0155	63.35	1.75	хлеб ржаной	33											0.033				
						итого на 1 чел		0.149	0.013	0.012	0.002	0.175	0.04	0.065	0.007	0.02	0.015	0.033	0.144	0.002		
						цена		28	32	32	128		175	104	770	125	73	53	314	18		
					75	итого за обед	74.974	4.172	0.416	0.384	0.256	0	7	6.76	5.39	2.5	1.095	1.749	45.22	0.036		

14 День

№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность	стоимость	Наименование блюда	выход	свекла	чеснок	масло раст	макаронны	масло сливочное	сыр	яйцо	йогурт	хлеб пшеничный	чай	сахар
					70	Завтрак												
29/1994	1	5	7	77	5.36	салат из свеклы с чесноком	80	0.085	0.003	0.003								
415/2005	9.98	10.7	35.51	282.665	22.64	макаронны отварные с сыром	150/20				0.051	0.008	0.022					
	5.08	4.6	2.8	62.8	10.6	яйцо	40						1					
	5.125	1.88	7.375	71.25	27	йогурт	125							1				
	2.7	1.04	18.5	94.32	3.13	хлеб пшеничный	35									0.035		
585/2004	15	0	0	60	1.64	чай с сахаром	200/15										0.001	0.015
	0.636	0.64	15.6	74.8	22.63	яблоко	181											
						итого на 1 чел		0.085	0.003	0.003	0.051	0.008	0.022	1	1	0.035	0.001	0.015
						цена		30	300	128	60	770	610	10.6	27	89.5	550	73
					93	итого за завтрак	91.48	2.55	0.90	0.38	3.06	6.16	13.42	10.60	27.00	3.13	0.55	1.10
								5.95	0.21	0.21	3.57	0.56	1.54	70.00	70.00	2.45	0.07	1.05
						Обед	выход	свекла	капуста	морковь	лук	масло раст	песок	вода	яйцо	масло слив	молоко	минтай
169\2005	7.465	11.1	13.78	181.38	22.91	борщ с мясом и сметаной	250/19/10	0.05	0.038	0.013	0.012	0.005	0.002	0.2				
400/2004	15	11	5	176	33.57	суфле рыбное	90/40								0.01	0.012	0.023	0.113
594/2005	3.874	4.97	26.45	167.28	12.49	пюре картофельное	180									0.006	0.028	
368/2005	0.9	0	42.5	169.86	3.96	компот из сухофруктов	200						0.02					
	2.668	0.53	13.73	72.4	2.07	хлеб ржаной	39											
						итого на 1 чел		0.05	0.038	0.013	0.012	0.005	0.022	0.2	0.01	0.018	0.051	0.113
						цена		30	30	32	32	128	73		265	770	76	175
					75	итого за обед	74.996	1.5	1.14	0.416	0.384	0.64	1.606	0	2.65	13.86	3.876	19.775

яблоко						
0.181						
0.181	0	0	0	0	0	0
125						
22.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
12.67	0.00					
мука	картофель	сухофрукты	хлеб ржаной	сметана	говядина	
				0.01	0.031	
0.004						
	0.205					
		0.02				
			0.039			
0.004	0.205	0.02	0.039	0.01	0.031	
40	28	125	53	250	522	
0.16	5.74	2.5	2.067	2.5	16.182	

15 День

№ рецептур ы	Б	Ж	У	каллори йность		Наименование блюда	выход	творог	песок	сахари	сметана	манка	яйцо	масло раст	молоко стущ	чай	батон	сыр
70						Завтрак												
469/2004	27.59	19	69.5	414.692	60.99	запеканка из творога со сгущенным молоком	180/19	0.169	0.012	0.006	0.006	0.012	0.005	0.005	0.019			
685/2004	15	0	0	60	1.64	чай с сахаром	200/15		0.015							0.001		
	8.155	8.4	15.4	171.254	19.77	хлеб пшеничный с сыром	30/27										0.03	0.028
	5.08	4.6	2.8	62.8	10.6	яйцо	40						0.04					
						итого на 1 чел		0.169	0.027	0.006	0.006	0.012	0.045	0.005	0.019	0.001	0.03	0.028
						цена		298	73	100	250	52	265	128	257	550	89.5	610
					93	итого за завтрак	92.82	50.36	1.97	0.60	1.50	0.62	11.93	0.64	4.88	0.55	2.69	17.08
								11.83	1.89	0.42	0.42	0.84	3.15	0.35	1.33	0.07	2.10	1.96
25						Обед	выход	картофель	горох	лук	морковь	масло раст	хлеб ржаной	яйцо	хлеб пшеничны й	молоко	грудка	масло сливочное
206\2005	10.84	9.4	17.6	194.63	21.33	суп гороховый с мясом	250/19	0.066	0.02	0.012	0.013	0.005						
674\2005	15.69	19	9.97	268.065	36.14	зразы из куриной грудки с омлетом и овощами	100			0.016	0.012	0.004		0.008	0.012	0.023	0.087	0.002
708/2005	37.44	6.5	17.2	145.716	9.09	капуста тушеная	180			0.009	0.012	0.006						
877/2005			47	155	6.05	кисель из сока	200											
	3.002	0.6	15.4	81.45	2.39	хлеб ржаной	45						0.045					
						итого на 1 чел		0.066	0.02	0.037	0.037	0.015	0.045	0.008	0.012	0.023	0.087	0.002
						цена		28	52	32	32	128	53	265	89.5	76	314	770
					75	итого за обед	75.007	1.848	1.04	1.184	1.184	1.92	2.385	2.12	1.074	1.748	27.318	1.54
								1.65	0.5	0.925	0.925	0.375	1.125	0.2	0.3	0.575	2.175	0.05

0	0	0	0	0	0	0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
капуста	говядина	песок	лавр.лист	сок	крахмал	
	0.031					
0.258	0.002	0.005	0.0001			
		0.024		0.06	0.01	
0.258	0.033	0.029	0.0001	0.06	0.01	
30	522	73	830	48	160	
7.74	17.226	2.117	0.083	2.88	1.6	
6.45	0.825	0.725	0.003	1.5	0.25	

16 День

№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность	стоимость	Наименование блюда	выход	морковь	масло раст	сахар	грудка	соль	картофель	молоко	масло сливочное	хлеб пшеничный	сухари	сахар	кофе
					70	Завтрак													
92/2005	0.11	11	11.74	137	5.11	салат из моркови	100	0.108	0.01	0.005									
607/2005	12.2	15	7.807	212	30.58	котлета из куриной грудки	80		0.004		0.085	0.001		0.021		0.014	0.008		
694/2005	3.87	5	26.45	167	10.36	пюре картофельное	150						0.17	0.023	0.005				
958/2005	2.9	3.2	19.67	120	10.7	кофейный напиток	200							0.1				0.02	0.004
	2.67	0.5	13.73	72.4	2.01	хлеб ржаной	38												
	1.3	0.3	11.67	62	34.24	апельсин	214												
						итого на 1 чел		0.108	0.014	0.005	0.085	0.001	0.17	0.144	0.005	0.014	0.008	0.02	0.004
						цена		32	128	73	314	18	28	74	770	89.5	100	73	410
					93	итого за завтрак	92.99	3.46	1.79	0.37	26.69	0.02	4.76	10.66	3.85	1.25	0.80	1.46	1.64
								7.56	0.98	0.35	5.95	0.07	11.90	10.08	0.35	0.98	0.56	1.40	0.28
						Обед	выход	картофель	морковь	лук	масло раст	консервы	макароны	масло сливочное	печень	рис	яйцо	мука	хлеб
200\2005	5.95	4.8	14.58	125	20.26	суп картофельный с рыбными консервами	250\30	0.15	0.013	0.012	0.002	0.03							
465/2004	10.7	13	14.06	211	29.44	тефтели из печени и риса	80/50			0.027	0.004			0.013	0.043	0.011	0.014	0.003	
688/2005	6.41	5.7	42.61	252	9.82	макароны отварные	180						0.061	0.008					
868/2005	0.9	0	42.5	170	3.96	компот из сухофруктов	200												
	4.54	0.9	23.34	123	3.6	хлеб ржаной	68												0.068
	0.72	0.1	2.47	15.6	7.92	помидоры порционные	65												
						итого на 1 чел		0.15	0.013	0.039	0.006	0.03	0.061	0.021	0.043	0.011	0.014	0.003	0.068
						цена		28	32	32	128	500	60	770	305	104	265	40	53
					75	итого за обед	75.04	4.2	0.416	1.248	0.768	15	3.66	16.17	13.115	1.144	3.71	0.12	3.604

хлеб	апельсин				
0.038					
	0.214				
0.038	0.214	0	0	0	0
53	160				
2.01	34.24	0.00	0.00	0.00	0.00
2.66	14.98	0.00			
0.02	0.02				
		0.066			
0.02	0.02	0.066	0	0	
125	73	120			
2.5	1.46	7.92	0		

17 День

№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность		Наименование блюда	выход	огурец	рис	масло слив	грудка	лук	морковь	мука	масло раст	молоко	сахар	какао	батон
					70	Завтрак													
	0.66	0.12	2.28	14.4	7.32	помидоры порцион	60	0.061											
82/2005	3.33	3.3	40	208.33	9.47	рис отварной	150		0.054	0.005									
591/2005	12.5	18.4	3.43	227.57	29.17	гуляш из куриной грудки	50/50				0.089	0.012	0.008	0.003	0.004				
99/2005	3.425	19.7	19.89	126.09	10.1	какао с молоком	200									0.1	0.015	0.004	
	1.955	7.88	12.98	131.6	9.94	хлеб пшеничный с маслом слив	25-Ост			0.01									0.025
	5.125	1.88	7.375	71.25	27	йогурт	125												
						итого на 1 чел		0.061	0.054	0.015	0.089	0.012	0.008	0.003	0.004	0.1	0.015	0.004	0.025
						цена		120	104	770	314	32	32	40	128	76	73	350	89.5
					93	итого за завтрак	93.04	7.32	5.62	11.55	27.95	0.38	0.26	0.12	0.51	7.60	1.10	1.40	2.24
								4.27	3.78	1.05	6.23	0.84	0.56	0.21	0.28	7.00	1.05	0.28	1.75
						Обед	выход	капуста	картофель	морковь	лук	масло раст	вода	говядина	масло слив	свекла	огурцы соленые	капуста кваш	чай
87/2005	1.675	6.35	9.575	103.05	6.95	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	0.063	0.04	0.013	0.012	0.005	0.2						
990/2005	16.741	18.2	18.02	301.22	52.13	жаркое по-домашнему	150/50		0.2	0.007	0.014			0.079	0.006				
100/2005	1.81	10.1	7.56	127.45	8.72	винегрет	100		0.029	0.013	0.019	0.01				0.019	0.019	0.021	
85/2005	0.054	0.01	15.15	61.89	3.08	чай с сахаром и лимоном	200/15/8												0.001
	3.002	0.6	15.45	81.45	2.33	хлеб ржаной	44												
	1.5	0.58	10.28	52.4	1.79	хлеб пшеничный	20												
						итого на 1 чел		0.063	0.269	0.033	0.045	0.015	0.2	0.079	0.006	0.019	0.019	0.021	0.001
						цена		30	28	32	32	128		522	770	30	110	140	550
					75	итого за обед	75.003	1.89	7.532	1.056	1.44	1.92	0	41.238	4.62	0.57	2.09	2.94	0.55

Blank header box

Йогурт						
1						
1	0	0	0	0	0	0
27						
27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
70.00	0.00	0.00				
сахар	хлеб	сметана	лимон	хлеб пшеничны		
		0.01				
0.015			0.009			
	0.044					
				0.02		
0.015	0.044	0.01	0.009	0.02		
73	53	250	160	89.5		
1.095	2.332	2.5	1.44	1.79		

18 День

№ рецептуры	б	ж	у	калорийность		Наименование блюда	выход	говядина	капуста	лук	морковь	масло раст	мука	песок	яйцо	молоко	кофе	батон	банан
					70	Завтрак													
708/2005	42.29	14.86	14.6	250.9	49.01	капуста тушеная с мясом	150/50	0.079	0.214	0.008	0.005	0.005	0.002	0.003					
958/2005	2.9	3.2	19.7	119.9	10.7	кофейный напиток	200							0.02		0.1	0.004		
	2.7	1.044	18.5	94.32	3.22	хлеб пшеничный	36											0.036	
	1.43	0.477	20	91.54	25.6	банан	160												0.16
	1.475	1.175	18.8	91.5	4.47	пряники	26												
						итого на 1 чел		0.079	0.214	0.008	0.005	0.005	0.002	0.023	0	0.1	0.004	0.036	0.16
						цена		522	30	32	32	128	40	73	265	76	410	89.5	160
					93	итого за завтрак	93.01	41.24	6.42	0.26	0.16	0.64	0.08	1.68	0.00	7.60	1.64	3.22	25.60
								5.53	14.98	0.56	0.35	0.35	0.14	1.61	0.00	7.00	0.28	2.52	11.20
						Обед	выход	картофель	перловка	морковь	лук	огурцы соленые	масло раст	печень	говядина	рис	макаронны	масло слив	чай
197\2005	7.007	9.441	5.68	135.2	21.58	рассольник "Ленинградский" с мясом	250/16	0.1	0.005	0.013	0.006	0.034	0.005		0.026				
/2004 600/2	17.24	16.02	17.5	284.6	40.43	запеканка из печени с рисом и соусом сметанным	105/30			0.019	0.013		0.003	0.095		0.013		0.01	
688/2005	6.408	5.742	42.6	251.8	8.28	макаронны отварные	180										0.061	0.006	
685/2004	15	0	0	60	1.64	чай с сахаром	200/15												0.001
	4.002	0.798	20.6	108.6	3.07	хлеб ржаной	58												
						итого на 1 чел		0.1	0.005	0.032	0.019	0.034	0.008	0.095	0.026	0.013	0.061	0.01	0.001
						цена		28	32	32	32	110	128	305	522	104	60	770	550
					75	итого за обед	75.02	2.8	0.16	1.024	0.608	3.74	1.024	28.975	13.572	1.352	3.66	7.7	0.55

картофель пересчитан по коэф. 1.67

ПРЯНИКИ					
0.026					
0.026	0	0	0	0	0
172					
4.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1.82	0.00				
песок	хлеб	яйцо	сметана	мука	
		0.007	0.015	0.002	
0.015					
	0.058				
0.015	0.058	0.007	0.015	0.002	
73	53	265	250	40	
1.095	3.074	1.855	3.75	0.08	

19 День

№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность		Наименование блюда	выход	молоко	греча	сахар	масло слив	батон	мандарины	какао	йогурт				
					70	Завтрак													
	9.028	8.382	24.116	265.377	14.89	каша гречневая молочная	200/10	0.096	0.05	0.006	0.005								
	2.7	1.044	18.504	94.32	10.83	бутерброд с маслом сливочным	35/10				0.01	0.035							
959/2004	3.425	19.7	19.89	126.09	10.46	какао с молоком	200	0.1		0.02				0.004					
	5.125	1.875	7.375	71.25	27	йогурт	125								1				
	0.861	0.191	7.745	41.113	29.82	мандарины	142						0.142						
						итого на 1 чел		0.196	0.05	0.026	0.015	0.035	0.142	0.004	1	0	0	0	0
						цена		76	67	73	770	89.5	210	350	27				
					93	итого за завтрак	93.05	14.90	3.35	1.90	11.55	3.13	29.82	1.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00
								13.72	3.50	1.82	1.05	2.45	9.94	0.28	70.00	0.00	0.00		
						Обед	выход	капуста	картофель	рис или перловка	морковь	лук	масло раст	вода	грудка	мажигель	говядина	перловка	сметана
201\2005	2.083	4.392	13.025	99.725	3.82	суп крестьянский с крупой	250\10	0.038	0.033		0.013	0.012	0.005	0.213				0.01	
636/2005	16.481	16.715	10.623	261.41	45.7	голубцы с мясом и рисом и соусом сметанным	216/30	0.111		0.008		0.014	0.003				0.074		0.008
	1.8	0.08	24.4	106	24	мажигель	200								0.2				
	1.801	0.359	9.269	48.87	1.48	хлеб ржаной	28												
						итого на 1 чел		0.149	0.033	0.008	0.013	0.026	0.008	0.213	0	0.2	0.074	0.01	0.008
						цена		30	28	104	32	32	128		314	120	522	32	250
					75	итого за обед	75.01	4.47	0.924	0.832	0.416	0.832	1.024	0	0	24	38.63	0.32	2

0	0	0	0
0.00	0.00	0.00	0.00
Мука			
0.002			
0.002	0	0	
40			
0.08	0	0	

20 День

№ рецептуры	Б	Ж	У	калорийность		Наименование блюда	выход	свекла	сыр	масло раст	грудка	хлеб пшеничный	сухари	молоко	масло слив	макаронны	кофе	сахар	груша			
					70	Завтрак																
50/2004	5.71	12	8.16	164.7	15.37	салат из свеклы с сыром	100	0.091	0.018	0.013												
607/2005	12.165	14.68	7.807	211.87	30.83	котлета из куриной грудки	80			0.004	0.085	0.014	0.008	0.021								
688/2005	5.34	4.785	35.51	209.86	7.68	макаронны отварные	150								0.006	0.051						
658/2005	2.9	3.2	19.67	119.85	10.7	кофейный напиток	200							0.1			0.004	0.02				
	2.7	1.044	18.5	94.32	3.22	хлеб пшеничный	36					0.036										
	0.521	0.39	13.4	61.164	25.2	груша	144													0.144		
						итого на 1 чел		0.091	0.018	0.017	0.085	0.05	0.008	0.121	0.006	0.051	0.004	0.02	0.144	0	0	
						цена		30	610	128	314	89.5	100	76	770	60	410	73	175			
					93	итого за завтрак	93.03	2.73	10.98	2.18	26.69	4.48	0.80	9.20	4.62	3.06	1.64	1.46	25.20	0.00	0.00	
								6.37	1.26	1.19	5.95	3.50	0.56	8.47	0.42	3.57	0.28	1.40	10.08	0.00	0.00	
						Обед	выход	сметана	капуста	морковь	лук	мука	масло раст	вода	греча	масло слив	говядина	мука	апельсины	сахар	хлеб	
186\2005	1.675	6.35	9.575	103.05	6.65	щи из свежей капусты со сметаной	250\10	0.01	0.088	0.013	0.012	0.002	0.005	0.2								
	7.978	5.654	7.184	227.09	8.84	каша гречневая рассыпчатая	150							0.063	0.006							
591/2005	15.253	15.86	2.884	214.88	42.51	гуляш из говядины	50/50			0.008	0.012		0.004				0.079	0.003				
864/2004	0.454	0.101	34.09	135.22	14.19	компот из апельсинов	200/15													0.075	0.03	
	3.535	0.705	18.2	95.93	2.81	хлеб ржаной	53															0.053
						итого на 1 чел		0.01	0.088	0.021	0.024	0.002	0.009	0.2	0.063	0.006	0.079	0.003	0.075	0.03	0.053	
						цена		250	30	32	32	40	128		67	770	522	40	160	73	53	
					75	итого за обед	75.01	2.5	2.64	0.672	0.768	0.08	1.152	0	4.221	4.62	41.238	0.12	12	2.19	2.809	

0	0	0	0	
0.00	0.00	0.00	0.00	
0.00				
0	0	0		
0	0	0		