

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора по Кабардино-  
Балкарской Республике



Ж.А. Пагов

« 21 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора  
МКОУ СОШ №5 г. Майского



Г.В.Маерле

«25» августа «2020»

**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		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>			г	г	за кг	рубли					
1	Рыба запеченная	80	минтай	125	109	180	22,50					
			мука пшеничная	8	8	32	0,26					
			масло раст	10	10	90,00	0,90	10,89	5,96	7,78	128,00	519
2	Пюре картофельное	150	картофель	171	127	35,00	5,99					
			молоко	30	30	45,00	1,35					
			масло слив	6	6	340,00	2,04	3,44	5,51	22,31	156,69	759
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	51,00	2,55	3,35	0,35	25,15	120,00	
4	Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	340,00	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40	
5	Сыр твердый	12	сыр твердый	13	12	380,00	4,94	2,09	2,36	0,20	31,10	
6	Чай с сахаром	200	чай	1	1	337	0,34					
			сахар	15	15	48	0,72	0,00	0,00	14,92	63,22	1009
7	Фрукты свежие(яблоко)	100	яблоко	100		107	10,70	0,20	0,00	10,10	42,00	
8	Печенье "Малиновое"	25	печенье	25	25	170	4,25	1,35	4,20	16,42	101,00	
			соль йод.	4	4	15	0,06					
							<b>60,00</b>	<b>21,36</b>	<b>26,23</b>	<b>96,93</b>	<b>715,41</b>	
	<b>обед 2 смена</b>											
1	Свекольник со сметаной	250/10	свекла	81	65	32	2,59					
			картофель	57	43	35	2,00					
			морковь	13	10	45	0,59					
			лук	12	10	35	0,42					
			масло раст	5	5	90	0,45					
			томат-паста	3	3	80	0,24					
			сахар	1	1	48	0,05	2,00	5,18	14,83	113,33	
			сметана	10	10	133	1,33	0,21	2,82	0,31	28,40	55
2	Рыба запеченная	80	минтай	126	109	180	22,68					519
			мука пшеничная	8	8	32	0,26					
			масло раст	10	10	90	0,90	10,89	5,96	7,78	128,00	
3	Пюре картофельное	150	картофель	172	127	35	6,02					
			молоко	30	30	45	1,35					
			масло слив	5	5	340	1,70	3,44	5,51	22,31	156,69	759
4	Салат из помидор и огурцов	100	помидоры	60	48	98	5,88					
			огурцы	40	34	55	2,20					
			лук	13	11	35	0,46					
			масло раст	4	4	90	0,36	1,26	4,08	3,23	54,74	15
5	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
6	Сок фруктовый	200	сок	200	200	42	8,40	1,00	0,00	23,40	94,00	
			соль йод.	4,5	4,5	15	0,07					
			лавровый лист	0,02	0,02	373	0,01					
							<b>60,00</b>	<b>21,48</b>	<b>23,83</b>	<b>91,98</b>	<b>671,16</b>	
							<b>Итого за день:</b>	<b>42,84</b>	<b>50,06</b>	<b>188,91</b>	<b>1386,57</b>	



I неделя вторник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>	г		г	г	за кг	рубли					
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	творог	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 сгущенное	30	30	143	4,29	2,04	2,49	16,05	97,20	492
2	Какао с молоком	200	какао	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	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
4	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40	
5	Сыр твердый	10	сыр	10,2	10	380	3,88	2,09	2,36	0,20	31,10	
6	Фрукты свежие (банан)	100	банан	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	картофель	100	75	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 тушеная с мясом	230	говядина	127	89	293	37,21					
			капуста	256	204	31	7,94					
			лук	15	13	35	0,53					
			морковь	14	11	45	0,63					
			масло слив	4	4	340	1,36					
			масло раст	4	4	90	0,36					
			томат-паста	4	4	80	0,32	20,60	25,89	5,04	436,75	3
3	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	огурец	62	55	55	3,41	0,40	0,00	1,62	8,40	
4	Хлеб пшеничный	35	хлеб	35	35	51	1,79	2,35	0,25	17,61	84,00	
5	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1	337	0,34					
			сахар	15	15	48	0,72	0,00	0,00	14,92	63,22	1009
			соль йод.	4,5	4,5	15	0,07					
			лавровый лист	0,02	0,02	373	0,01					
							<b>60,00</b>	<b>26,16</b>	<b>31,56</b>	<b>59,46</b>	<b>735,92</b>	
							<b>Итого за день:</b>	<b>67,89</b>	<b>67,08</b>	<b>179,39</b>	<b>1702,84</b>	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>	г		г	г	за кг	рубли					
1	Омлет натуральный из яиц с колбасными изделиями	150	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	20,09	21,50	2,82	290,29	472
2	Салат из помидор с перцем болгарским	60	помидоры	46	38	98	4,51					
			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	хлеб	45	45	51	2,30	3,02	0,32	22,64	108,00	
4	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40	
5	Кофейный напиток	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	395
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	яблоко	100		107	10,70	0,20	0,00	10,10	42,00	
7	Пряник "Ягодка"	18	пряник	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	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 тушеная с соусом	80/50	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	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	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	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
6	Сок фруктовый	200	сок	200	200	42	8,40	1,00	0,00	23,40	94,00	
7	Печенье "Малиновое"	25	печенье	25	25	170	4,25	1,35	4,20	16,42	101,00	
			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>Итого за день:</b>	<b>57,78</b>	<b>72,91</b>	<b>173,35</b>	<b>1579,04</b>	



I неделя четверг

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

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>завтрак 1 смена</b>		г		г	г	за кг	рубли					
1	Макароны отварные с сыром	150	макароны	45	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	говядина	84	60	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
	соус		масло слив.	2	2	340	0,68					
			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	помидор	64	60	98	6,27	0,16	0,00	1,36	6,00	
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
5	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40	
6	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1	337	0,34					
			сахар	15	15	48	0,72	0,00	0,00	14,92	63,22	1009
7	Фрукты свежие (яблоко)	80	яблоко	80		107	8,56	0,17	0,00	8,59	35,70	
			соль йод.	3,5	3,5	15	0,05					
							60,00	25,13	29,17	82,77	699,06	
<b>обед 2 смена</b>												
1	Суп картофельный с гречкой	250	картофель	100	75	35	3,50					
			гречка	10	10	72	0,72					
			морковь	13	10	45	0,59					
			лук	12	10	35	0,42					
			масло раст	5	5	90	0,45	3,09	5,40	19,68	138,63	219
2	Макароны отварные с сыром	150	макароны	45	45	35	1,58					
			масло слив	8	8	340	2,72					
			сыр	16	16	380	6,08	9,29	10,01	22,71	218,00	753
3	Котлета мясная с соусом	80/50	говядина	84	60	293	24,61					
			хлеб	13	13	51	0,66					
			хлеб замена сух	12	12	51	0,61					
			лук	10	8	35	0,35					
			яйцо	0,1	0,1	6,33	0,00					
			масло раст	5	5	90	0,45	12,42	9,42	12,85	185,33	658
	соус		масло слив.	2	2	340	0,68					
			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
4	Овощи в нарезке( помидор)	70	помидор	75	70	98	7,35	0,18	0,00	1,58	7,00	
5	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
6	Компот из сухофруктов	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	Печенье "Малиновое"	25	печенье	25	25	170	4,25	1,35	4,20	16,42	101,00	
			соль йод.	6	6	15	0,09					
			лавровый лист	0,02	0,02	373	0,01					
							60,00	30,42	30,92	122,49	874,81	
							<b>Итого за день:</b>	<b>55,55</b>	<b>60,09</b>	<b>205,26</b>	<b>1573,87</b>	

II неделя понедельник

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>завтрак 1 смена</b>											
1	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	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
2	Кофейный напиток	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
3	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00
4	Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40
5	Печенье "Малиновое"	25	печенье	25	25	170	4,25	1,35	4,20	16,42	101,00
6	Фрукты свежие (банан)	100	банан	100		107	10,70	1,20	0,30	23,20	95,00
			соль йод.	5	5	15	0,08				
							<b>60,00</b>	<b>30,51</b>	<b>53,02</b>	<b>109,29</b>	<b>853,24</b>
<b>обед 2 смена</b>											
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
2	Гуляш из говядины	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
3	Каша пшенная гарнир	150	пшено	51	51	55	2,81				
			масло слив	6	6	340	2,04	3,94	16,62	25,05	267,20
4	Салат из помидор и болгарского перца	100	помидоры	73	63	98	7,15				
			перец болг	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
5	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00
6	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	15	15	102	1,53				
			сахар	15	15	48	0,72	1,04	0,00	26,96	107,44
			витамин С	0,0005	0,0005						
7	Фрукты свежие (банан)	100	банан	100		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>60,00</b>	<b>23,71</b>	<b>36,37</b>	<b>121,62</b>	<b>902,64</b>
<b>Итого за день:</b>							<b>54,22</b>	<b>89,39</b>	<b>230,91</b>	<b>1755,88</b>	



II неделя вторник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>	г		г	г	за кг	рубли					
1	Тефтели рыбные с соусом	80/50	минтай	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	10,69	5,65	13,35	146,04	703
	соус		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	картофель	169	127	35	5,92					
			молоко	30	30	45	1,35					
			масло слив	5	5	340	1,70	3,44	5,51	22,31	156,69	
3	Салат из помидор и огурцов и перца болгарского	60	помидор	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	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
5	Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40	
6	Сыр твердый	10	сыр	10	10	380	3,80	2,09	2,36	0,20	31,10	
7	Какао с молоком	200	какао	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	яблоко	100		107	10,70	0,20	0,00	10,10	42,00	
9	Пряник "Ягодка"	18	пряник	18	18	155	2,79	1,35	4,20	16,42	101,00	
			соль йод.	3	3	15	0,05					
							<b>60,00</b>	<b>28,10</b>	<b>38,40</b>	<b>110,74</b>	<b>899,96</b>	
	<b>обед 2 смена</b>											
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10	картофель	100	75	35	3,50					
			крупа перловая	10	10	32	0,32					
			морковь	13	10	45	0,59					
			лук	12	10	35	0,42					
			огурцы соленые	26	15	40	1,04					
			масло раст	5	5	90	0,45	3,17	5,43	21,47	146,40	
			сметана	10	10	133	1,33	0,21	2,82	0,31	28,40	208
2	Тефтели рыбные с соусом	80/50	минтай	72	51	180	12,96					
			хлеб	11	11	51	0,56					
			лук	12	10	35	0,42					
			яйцо	0,1	0,1	6,33	0,63	10,69	5,65	13,35	146,04	703
	соус		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
3	Пюре картофельное	150	картофель	171	127	35	5,99					
			молоко	30	30	45	1,35					
			масло слив	5	5	340	1,70	3,44	5,51	22,31	156,69	

4	Салат из помидор и огурцов и перца болгарского	60	помидор	25	23	98	2,45					
			огурец	16	14	55	0,88					
			перец болгарский	13	11	67	0,87					
			лук	11	10	35	0,39					
			масло раст	5	5	90	0,45	0,53	3,65	2,32	43,86	61
5	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
6	Сок фруктовый	200	сок	200	200	42	8,40	1,00	0,00	23,40	94,00	
7	Фрукты свежие(яблоко)	95	яблоко	95		107	10,17	1,04	0,00	26,96	107,44	
			соль йод.	4,5	4,5	15	0,07					
			лавровый лист	0,02	0,02	373	0,01					
							60,00	23,64	25,84	133,75	858,88	
							<b>Итого за день:</b>	<b>51,74</b>	<b>64,24</b>	<b>244,49</b>	<b>1758,84</b>	



II неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена за кг	сумма рубли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>завтрак 1 смена</b>		г		г	г							
1	Жаркое по- домашнему	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	Овощи в нарезке (помидор свежий)	70	помидор	75	70	98	7,35	0,18	0,00	1,58	7,00	
3	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
4	Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40	
5	Чай с сахаром	200	чай	1	1	337	0,34					
			сахар	15	15	48,00	0,72	0,00	0,00	14,92	63,22	1009
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	яблоки свежие	100		107	10,70	1,04	0,00	26,96	107,44	
7	Пряник "Ягодка"	18	пряник	18	18	155	2,79	1,03	1,53	14,85	70,02	
			соль йод.	5	5	15	0,08					
							<b>60,00</b>	<b>39,02</b>	<b>32,94</b>	<b>104,61</b>	<b>872,11</b>	
<b>обед 2 смена</b>												
1	Суп гороховый	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	Жаркое по- домашнему	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	Овощи в нарезке (помидор свежий)	70	помидор	76	70	98	7,45	0,18	0,00	1,58	7,00	
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
5	Компот из сухофруктов	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							
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	яблоки	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>60,00</b>	<b>45,19</b>	<b>29,07</b>	<b>122,30</b>	<b>931,25</b>	
<b>Итого за день:</b>								<b>84,21</b>	<b>62,01</b>	<b>226,91</b>	<b>1803,36</b>	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
завтрак 1 смена		г		г	г	за кг	рубли					
1	Бефстроганов из говядины	80	говядина	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	Каша гречневая гарнир	150	крупа гречневая	58	58	72	4,18					
			масло слив.	6	6	340	2,04	8,55	7,23	41,18	270,51	744
3	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
4	Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40	
5	Чай с молоком	200	чай сухой	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	Фрукты свежие(банан)	90	банан	90		107	9,63	1,08	0,27	20,88	85,50	
7	Печенье "Малиновое"	25	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>30,27</b>	<b>37,86</b>	<b>120,21</b>	<b>951,76</b>	
обед 2 смена												
1	Суп картофельный с рисом	250	картофель	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	Бефстроганов из говядины	100	говядина	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	Каша гречневая гарнир	150	крупа гречневая	58	58	72	4,18					
			масло слив.	6	6	340	2,04	8,55	7,23	41,18	270,51	744
4	Огурец свежий	60	огурец	67	60	55	3,69	0,40	0,00	1,62	8,40	
5	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
6	Кисель из концентрата	200	кисель	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 "Малиновое"	25	печенье	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>Итого за день:</b>								<b>59,79</b>	<b>69,76</b>	<b>242,69</b>	<b>1862,37</b>	



II неделя пятница

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры	
завтрак 1 смена		г	г	г	за кг	рубли						
1	Гуляш из говядины	80	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	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	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
4	Сыр твердый	10	сыр	10,6	10	380	4,03	2,09	2,36	0,20	31,10	
5	Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	340	3,40	0,04	7,85	0,05	73,40	
6	Чай с молоком	200	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	банан	100		107	10,70	1,20	0,30	23,20	95,00	
8	Печенье "Малиновое"	25	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	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	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	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	огурцы	62	60	55	3,41	0,40	0,00	1,62	8,40	
5	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	51	2,04	2,68	0,28	20,12	96,00	
6	Сок фруктовый	200	сок	200	200	42	8,40	1,00	0,00	23,40	94,00	
7	Фрукты свежие (банан)	85	банан	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>		