

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ № 28

им. Радченко Ф.Г.

Н.Н. Дрожко



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
	Оладьи из пшена по-купецки*	100	14	8	19,15	170	399
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,72	0,02	5,66	
	Сахар	0,2/0,2	0	0	0,2	0,9	
	Мука пшеничная	1/1	0,1	0,01	0,75	4,5	
	Молоко	20/20	0,58	0,64	0,94	12	
	Морковь	11/8,8	0,11	0,01	0,61	3,08	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,74	0,04	13,58	
	Мука пшеничная	17,6/17,6	1,81	0,19	13,2	79,2	
	Печень говяжья	78/72	12,89	2,66	3,82	91,44	
	Соль поваренная пищевая	1,04/1,04	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	8/8	1,02	0,92	0	12,56	
	Соус сметанный	25	0,7	3,2	1,77	40,05	263
	Сметана	21,25/21,25	0,57	3,19	0,83	34,42	
	Мука пшеничная	1,25/1,25	0,13	0,01	0,94	5,62	
	Гарнир сложный(макаронны отварные, икра овощная)	180	5,83	9	35,12	288	62a
	Масло растительное	9/9	0	8,99	0	80,91	

ЗАВТРАК										
Лук	19,66/16,51	0,23	0,03	1,35	6,77					
Морковь	26,43/20,97	0,27	0,02	1,45	7,34					
Свекла	26,37/20,97	0,31	0,02	1,85	8,81					
Чеснок	0,71/0,53	0,03	0	0,16	0,8					
Масло растительное	2,67/2,67	0	2,67	0	24,03					
Масло сливочное	6,03/6,03	0,08	4,37	0,1	34,13					
Макаронные изделия	43,42/43,42	4,91	0,91	30,22	148,48					
Соль поваренная пищевая	2,11/2,11	0	0	0	0					
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,28	22	68 147					
Хлеб пшеничный	40/40	3	0,36	22,71	90,4					
Хлеб ржаной	30	0,9	0,3	16,5	58,5 148					
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	12	49,62					
Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4 283					
Сахар	12,6/12,6	0	0	12,57	56,7					
Сухофрукты из 12 компонентов	18,9/18,9	0,42	0,02	11,15	56,7					
Конфеты шоколадные	30	1,2	7,89	17,76	147,3 180					
Конфеты шоколадные	30/30	1,2	7,89	17,76	147,3					
Чай с сахаром, +		0	0	0	0 136					
Сахар	0/0	0	0	0	0					
Чай	0/0	0	0	0	0					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615	23,44	28,69	136,02	885,25					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	615	23,44	28,69	136,02	885,25					

День 2

Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24 106
Помидоры	107/100	1,1	0	3,8	24
Котлеты или биточки рыбные	100	9,18	8,62	9,28	148,41 161
Хлеб пшеничный	10/10	0,75	0,09	5,68	22,6
Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44
Морковь	25/20	0,26	0,02	1,38	7
Мятай	122/75	7,5	3,75	0	67,5
Соль поваренная пищевая	0,25/0,25	0	0	0	0
Яйцо 1С	6/5,33	0,68	0,61	0	8,37
Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96
Молоко	4,4/4,4	0,13	0,14	0,21	2,64
Соус томатный	25	0,32	0,56	2,41	16,96 265
Масло сливочное	0,75/0,75	0,01	0,54	0,01	4,24

ЗАВТРАК

Морковь	26,43/20,97	0,27	0,02	1,45	7,34
Свекла	26,37/20,97	0,31	0,02	1,85	8,81
Чеснок	0,71/0,53	0,03	0	0,16	0,8
Масло растительное	2,67/2,67	0	2,67	0	24,03
Масло сливочное	6,03/6,03	0,08	4,37	0,1	34,13
Макаронные изделия	43,42/43,42	4,91	0,91	30,22	148,48
Соль поваренная пищевая	2,11/2,11	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,28	22	68 147
Хлеб пшеничный	40/40	3	0,36	22,71	90,4
Хлеб ржаной	30	0,9	0,3	16,5	58,5 148
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	12	49,62
Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4 283
Сахар	12,6/12,6	0	0	12,57	56,7
Сухофрукты из 12 компонентов	18,9/18,9	0,42	0,02	11,15	56,7
Конфеты шоколадные	30	1,2	7,89	17,76	147,3 180
Конфеты шоколадные	30/30	1,2	7,89	17,76	147,3
Чай с сахаром, +		0	0	0	0 136
Сахар	0/0	0	0	0	0
Чай	0/0	0	0	0	0
Итого за завтрак	615	23,44	28,69	136,02	885,25
Итого за день:	615	23,44	28,69	136,02	885,25

Итого за завтрак

Итого за день:

День 7

Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24 106
Помидоры	107/100	1,1	0	3,8	24
Котлеты или биточки рыбные	100	9,18	8,62	9,28	148,41 161
Хлеб пшеничный	10/10	0,75	0,09	5,68	22,6
Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44
Морковь	25/20	0,26	0,02	1,38	7
Минтай	122/75	7,5	3,75	0	67,5
Соль поваренная пищевая	0,25/0,25	0	0	0	0
Яйцо 1С	6/5,33	0,68	0,61	0	8,37
Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96
Молоко	4,4/4,4	0,13	0,14	0,21	2,64
Соус томатный	25	0,32	0,56	2,41	16,96 265
Масло сливочное	0,75/0,75	0,01	0,54	0,01	4,24
Сахар	0,75/0,75	0	0	0,75	3,38

Мука пшеничная	1,25/1,25	0,13	0,01	0,94	5,62
Томат-паста	3,75/3,75	0,18	0	0,71	3,71
Картофельное пюре	180	3,91	7,94	26,28	183,87 241
Картофель	203,94/153	3,06	0,61	24,94	117,81
Масло сливочное	9/9	0,12	6,52	0,15	50,94
Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0
Молоко	25,2/25,2	0,73	0,81	1,18	15,12
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,28	22	68 147
Хлеб пшеничный	40/40	3	0,36	22,71	90,4
Хлеб ржаной	30	0,9	0,3	16,5	58,5 148
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	12	49,62
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	25,4	110 293
Сок фруктовый	200/200	1	0	25,4	110
Чай с сахаром, +		0	0	0	0 136
Сахар	0/0	0	0	0	0
Чай	0/0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	875	16,81	17,7	105,67	609,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	875	16,81	17,7	105,67	609,74

День 3

Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14 106
Огурцы	105/100	0,8	0,1	2,5	14
Котлеты рубленные из птицы*	100	12,05	5,58	8,6	126,59 305*
Масло сливочное	1,75/1,75	0,02	1,27	0,03	9,9
Сахар	0,35/0,35	0	0	0,35	1,58
Мука пшеничная	1,75/1,75	0,18	0,02	1,31	7,88
Молоко	35/35	1,01	1,12	1,64	21
Хлеб пшеничный	5,69/5,69	0,43	0,05	3,23	12,85
Лук	4,55/3,25	0,05	0,01	0,27	1,33
Масло сливочное	2,44/2,44	0,03	1,77	0,04	13,8
Сухари панировочные	6,5/6,5	0	0	0	0
Куры-филе грудной части	42,9/42,25	9,97	0,8	0,17	47,74
Молоко	17,06/17,06	0,49	0,55	0,8	10,24
Гарнир сложный (картоф. пюре, икра свекольная)***	180	4,3	6,71	25,81	176,42 553

ЗАВТРАК										
Лук		18,9/15,75	0,22	0,03	1,29	6,46				
Свекла		85,95/67,5	1,01	0,07	5,94	28,35				
Сахар		1,12/1,12	0	0	1,12	5,06				
Томат-паста		22,5/22,5	1,08	0	4,28	22,28				
Соль поваренная пищевая		0,27/0,27	0	0	0	0				
Масло растительное		1,35/1,35	0	1,35	0	12,14				
Картофель		101,97/76,5	1,53	0,31	12,47	58,9				
Масло сливочное		4,5/4,5	0,06	3,26	0,08	25,47				
Соль поваренная пищевая		0,22/0,22	0	0	0	0				
Молоко		12,6/12,6	0,37	0,4	0,59	7,56				
Хлеб пшеничный		40	0,4	0,28	22	68 147				
Хлеб пшеничный		40/40	3	0,36	22,71	90,4				
Хлеб ржаной		30	0,9	0,3	16,5	58,5 148				
Хлеб ржаной		30/30	1,98	0,36	12	49,62				
Кисель из сока натурального		180	0,45	0	21,31	94,05 382				
Сахар		9,9/9,9	0	0	9,88	44,55				
Крахмал		7,2/7,2	0	0	0	0				
Сок фруктовый		90/90	0,45	0	11,43	49,5				
Чай с сахаром,±			0	0	0	0 136				
Сахар		0/0	0	0	0	0				
Чай		0/0	0	0	0	0				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		810	18,9	12,97	96,72	537,56				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	18,9	12,97	96,72	537,56				

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Завтрак 12 ле и старше"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Картофель	кг	0,306	0,229
2	Конфеты шоколадные	кг	0,03	0,03
3	Крахмал	кг	0,007	0,007
4	Куры-филе грудной части	кг	0,043	0,042
5	Лук	кг	0,053	0,044
6	Макаронные изделия	кг	0,043	0,043
7	Масло растительное	л	0,017	0,017
8	Масло сливочное	кг	0,028	0,028
9	Минтай	кг	0,122	0,075

10	Молоко	л	0,114	0,114	0,114
11	Морковь	кг	0,062	0,062	0,05
12	Мука пшеничная	кг	0,023	0,023	0,023
13	Огурцы	кг	0,105	0,105	0,1
14	Печень говяжья	кг	0,078	0,078	0,072
15	Помидоры	кг	0,107	0,107	0,1
16	Сахар	кг	0,025	0,025	0,025
17	Свекла	кг	0,112	0,112	0,088
18	Сметана	кг	0,021	0,021	0,021
19	Сок фруктовый	кг	0,29	0,29	0,29
20	Соль поваренная пищевая	кг	0,004	0,004	0,004
21	Сухари панировочные	кг	0,007	0,007	0,007
22	Сухофрукты из 12 компонентов	кг	0,019	0,019	0,019
23	Томат-паста	кг	0,026	0,026	0,026
24	Хлеб пшеничный	кг	0,136	0,136	0,136
25	Хлеб ржаной	кг	0,09	0,09	0,09
26	Чай	шт (100гр)	0	0	0
27	Чеснок	кг	0,001	0,001	0,001
28	Яйцо 1С	шт (яйца)	0,341	0,341	0,325

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Запеканка из творога	200	30,2	8	21,72	336	141(2 вар)
	Масло сливочное	6/6	0,08	4,35	0,1	33,96	
	Сахар	6/6	0	0	5,99	27	
	Сметана	10/10	0,27	1,5	0,39	16,2	
	Творог	160/160	26,72	14,4	3,2	248,48	
	Крупа манная	13,84/13,84	1,25	0,14	10,38	46,09	
	Яйцо 1С	22,72/22,72	2,89	2,61	0	35,67	
	Молоко	35,38/35,38	1,03	1,13	1,66	21,23	
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1,7	11	65,6	250
	Молоко сгущенное с сахаром	20/20	1,42	1,7	11,1	65,6	
	Бутерброд с маслом	30	2,4	10,02	14,28	158,4	1
	Хлеб пшеничный	30/30	2,25	0,27	17,03	67,8	
ЗАВТРАК							

Масло сливочное	12/12	0,16	8,7	0,2	67,92
Чай с сахаром	180	0	0	10,87	48,98 136/1
Сахар	10,8/10,8	0	0	10,78	48,6
Чай	0,9/0,9	0	0	0,1	0,38
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47 144
Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром,+		0	0	0	0 136
Сахар	0/0	0	0	0	0
Чай	0/0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	34,42	20,12	67,67	655,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	630	34,42	20,12	67,67	655,98

День 6

Гуляш	100	14,08	35,69	5,01	401,11 180
Лук	14,17/11,67	0,16	0,02	0,96	4,78
Мука пшеничная	3,08/3,08	0,32	0,03	2,31	13,86
Томат-паста	9,17/9,17	0,44	0	1,74	9,08
Соль поваренная пищевая	0,1/0,1	0	0	0	0
Свинина мясная (заморож)	101/92	13,16	30,64	0	328,44
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95
Рис отварной с овощами	180	2,68	4	25,13	148,46 60
Лук	33,84/27	0,38	0,05	2,21	11,07
Морковь	33,66/27	0,35	0,03	1,86	9,45
Крупа рисовая	32,4/32,4	1,94	0,32	21,06	95,58
Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0
Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36
Кофейный напиток с молоком	200	4,98	5,48	18,88	151,7 286
Сахар	11/11	0	0	10,98	49,5
Молоко	160/160	4,64	5,12	7,52	96
Кофейный напиток	2,5/2,5	0,35	0,36	0,38	6,2
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,28	22	68 147
Хлеб пшеничный	40/40	3	0,36	22,71	90,4
Хлеб ржаной	30	0,9	0,3	16,5	58,5 148
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	12	49,62
Груши	100	0,38	0,29	9,78	44,65 154
Груши	111,2/95	0,38	0,29	9,78	44,65

ЗАВТРАК

Чай с сахаром,+										
Сахар	0/0		0	0	0	0	0	0	0	136
Чай	0/0		0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
		750	23,42	46,04	97,3	872,42				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
		750	23,42	46,04	97,3	872,42				

Каша рисовая молочная с маслом										
сливочным										
Масло сливочное	8,8/8,8	220	9,15	13,27	51,79	360,56	7/4			
Сахар	6,6/6,6		0	0	6,59	29,7				
Крупа рисовая	55/55		3,3	0,55	35,75	162,25				
Молоко	198/198		5,74	6,34	9,31	118,8				
Хлеб с маслом и сыром										
Хлеб пшеничный	37,8/37,8	60	6,19	8,75	26,53	179,21	4/13			
Масло сливочное	4,2/4,2		2,84	0,34	21,46	85,43				
Сыр Российский	18,3/18,3		0,05	3,04	0,07	23,77				
Йогурт питьевой		180	7,2	5,4	0	66,61				
Йогурт питьевой	180/180		7,2	4,5	25,74	162				
Яблоки		100	0,4	0,4	9,8	47	144			
Яблоки	114/100		0,4	0,4	9,8	47				
Булочка		70	3,06	2,1	25,2	140	187			
Булочка	70/70		3,06	4,95	25,2	159,6				
Чай с сахаром,+										
Сахар	0/0		0	0	0	0	136			
Чай	0/0		0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный*										
Хлеб пшеничный	0/0		0	0	0	0	147			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
		770	26	29,02	131,32	825,77				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
		770	26	29,02	131,32	825,77				

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Завтрак 12 ле и старше"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Булочка	шт(70г)	1	1
2	Груши	кг	0,111	0,095

3	Йогурт питьевой	кг	0,18	0,18	0,18
4	Кофейный напиток	шт (100гр)	0,025	0,025	0,025
5	Крупа манная	кг	0,014	0,014	0,014
6	Крупа рисовая	кг	0,087	0,087	0,087
7	Лук	кг	0,048	0,039	0,009
8	Масло растительное	л	0,009	0,009	0,009
9	Масло сливочное	кг	0,031	0,031	0,031
10	Молоко	л	0,393	0,393	0,393
11	Молоко стуженное с сахаром	кг	0,02	0,02	0,02
12	Морковь	кг	0,034	0,027	0,007
13	Мука пшеничная	кг	0,003	0,003	0,003
14	Сахар	кг	0,034	0,034	0,034
15	Свинина мясная (заморож)	кг	0,101	0,092	0,009
16	Сметана	кг	0,01	0,01	0,01
17	Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001	0,001
18	Сыр Российский	кг	0,018	0,018	0,018
19	Творог	кг	0,16	0,16	0,16
20	Томат-паста	кг	0,009	0,009	0,009
21	Хлеб пшеничный	кг	0,108	0,108	0,108
22	Хлеб ржаной	кг	0,03	0,03	0,03
23	Чай	шт (100гр)	0,009	0,009	0,009
24	Яблоки	кг	0,228	0,2	0,028
25	Яйцо 1С	шт (яйца)	0,554	0,554	0,554

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	106
	Помидоры	107/100	1,1	0	3,8	24	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	6,72	5,07	4,13	93,1	172
	Лук	11,86/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	21,2/17	0,22	0,02	1,17	5,95	
	Сахар	1/1	0	0	1	4,5	
	Томат-паста	6/6	0,29	0	1,14	5,94	
	Минтай	97/60,7	6,07	3,04	0	54,63	

День 7

Соль поваренная пищевая	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0
Масло растительное	2/2	0	2	0	0	0	17,98	0
Картофельное пюре	180	3,91	7,94	26,28	183,87	241		
Картофель	203,94/153	3,06	0,61	24,94	117,81			
Масло сливочное	9/9	0,12	6,52	0,15	50,94			
Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0	0		
Молоко	25,2/25,2	0,73	0,81	1,18	15,12			
Хлеб ржаной	30	0,9	0,3	16,5	58,5	148		
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	12	49,62			
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,28	22	68	147		
Хлеб пшеничный	40/40	3	0,36	22,71	90,4			
Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4	283		
Сахар	12,6/12,6	0	0	12,57	56,7			
Сухофрукты из 12 компонентов	18,9/18,9	0,42	0,02	11,15	56,7			
Чай с сахаром,+		0	0	0	0	136		
Сахар	0/0	0	0	0	0	0		
Чай	0/0	0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	810	13,44	13,61	96,43	540,87	540,87		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810	13,44	13,61	96,43	540,87	540,87		

ЗАВТРАК

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

День: 8

Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,45	4,06	1,86	45,78	18		
Лук	14/12	0,17	0,02	0,98	4,92			
Огурцы	44/35	0,28	0,04	0,88	4,9			
Помидоры	57/48	0,53	0	1,82	11,52			
Соль	0,24/0,24	0	0	0	0	0		
Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96			
Плов из птицы	200	25,46	7,7	30,7	293,3	291		
Лук	23,8/20	0,28	0,04	1,64	8,2			
Морковь	25/20	0,26	0,02	1,38	7			
Масло сливочное	2/2	0,03	1,45	0,03	11,32			
Крупа рисовая	40/40	2,4	0,4	26	118			
Томат-паста	6,66/6,66	0,32	0	1,27	6,59			
Куры-филе грудной части	94,5/94	22,18	1,79	0,38	106,22			
Соль поваренная пищевая	0,5/0,5	0	0	0	0	0		
Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96			

ЗАВТРАК

Хлеб пшеничный	40		0,4	0,28	22	68	147
Хлеб пшеничный	40/40		3	0,36	22,71	90,4	
Хлеб ржаной	30		0,9	0,3	16,5	58,5	148
Хлеб ржаной	30/30		1,98	0,36	12	49,62	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200		1	0	25,4	110	293
Сок фруктовый	200/200		1	0	25,4	110	
Сливы	100		0,8	0,3	9,6	60	158
Слива	111,2/95		0	0	0	0	
Чай с сахаром, +			0	0	0	0	136
Сахар	0/0		0	0	0	0	
Чай	0/0		0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	770		29,01	12,64	106,06	635,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	770		29,01	12,64	106,06	635,58	

День 9

Помидоры, огурцы свежие в нарезке	100		0,95	0,05	3,15	19	б/н
Огурцы	50,5/50		0,4	0,05	1,25	7	
Помидоры	50,5/50		0,55	0	1,9	12	
Жаркое по-домашнему	180		10,89	10,4	24,43	450	294
Картофель	167,4/126		2,52	0,5	20,54	97,02	
Лук	22,68/18		0,25	0,04	1,48	7,38	
Морковь	11,34/9		0,12	0,01	0,62	3,15	
Томат-паста	9/9		0,43	0	1,71	8,91	
Говядина (мякоть замороженная)	57,6/50,4		7,56	6,25	0	94,25	
Соль поваренная пищевая	0,29/0,29		0	0	0	0	
Масло растительное	3,6/3,6		0	3,6	0	32,36	
Лавровый лист	0,18/0,18		0,01	0,02	0,09	0,56	
Хлеб пшеничный	40		0,4	0,28	22	68	147
Хлеб пшеничный	40/40		3	0,36	22,71	90,4	
Хлеб ржаной	30		0,9	0,3	16,5	58,5	148
Хлеб ржаной	30/30		1,98	0,36	12	49,62	
Йогурт питьевой	180		7,2	4,5	18	99	517
Йогурт питьевой	180/180		7,2	4,5	25,74	162	
Яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47	144

ЗАВТРАК

Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром, +		0	0	0	136
Сахар	0/0	0	0	0	0
Чай	0/0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	730	20,74	15,93	93,88	741,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	730	20,74	15,93	93,88	741,5

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Завтрак 12 ле и старше"	Ед. изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Говядина (мякоть замороженная)	кг	0,058	0,05
2	Йогурт питьевой	кг	0,18	0,18
3	Картофель	кг	0,371	0,279
4	Крупа рисовая	кг	0,04	0,04
5	Куры-филе грудной части	кг	0,094	0,094
6	Лавровый лист	шт (20-25гр)	0,007	0,007
7	Лук	кг	0,072	0,06
8	Масло растительное	л	0,014	0,014
9	Масло сливочное	кг	0,011	0,011
10	Минтай	кг	0,097	0,061
11	Молоко	л	0,025	0,025
12	Морковь	кг	0,058	0,046
13	Огурцы	кг	0,094	0,085
14	Помидоры	кг	0,214	0,198
15	Сахар	кг	0,014	0,014
16	Слива	кг	0,111	0,095
17	Сок фруктовый	кг	0,2	0,2
18	Соль	кг	0	0
19	Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
20	Сухофрукты из 12 компонентов	кг	0,019	0,019
21	Томат-паста	кг	0,022	0,022
22	Хлеб пшеничный	кг	0,12	0,12
23	Хлеб ржаной	кг	0,09	0,09
24	Чай	шт (100гр)	0	0
25	Яблоки	кг	0,114	0,1

Время пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0	6	7	130	б/н
	Икра кабачковая 360гр	100,5/100	0	6	7	130	
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	100	7	15	25	203	5
	Хлеб пшеничный	30/30	2,25	0,27	17,03	67,8	
	Хлеб пшеничный	11,45/11,45	0,86	0,1	6,5	25,88	
	Масло сливочное	6,36/6,36	0,08	4,61	0,11	36,01	
	Сухари панировочные	6,36/6,36	0	0	0	0	
	Свинина мясная (заморож)	52,5/45,5	6,51	15,15	0	162,44	
	Масло растительное	3,81/3,81	0	3,81	0	34,3	
	Молоко	15,27/15,27	0,44	0,49	0,72	9,16	
	Омлет с сыром	150	12,97	12	4,3	212,75	138
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	3,26	0,08	25,47	
	Сыр Российский	7,5/7,5	1,74	2,21	0	27,3	
	Соль поваренная пищевая	0,38/0,38	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	67,5/67,5	8,57	7,76	0	105,98	
	Молоко	90/90	2,61	2,88	4,23	54	
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,28	22	68	147
	Хлеб пшеничный	40/40	3	0,36	22,71	90,4	
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	2,7	3,24	24,08	138,14	498
	Сахар	3/3	0	0	2,99	13,5	
	Молоко сгущенное с сахаром	38/38	2,7	3,23	21,09	124,64	
	Какао	2,4/2,4	0	0	0	0	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	144
Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47		
Чай с сахаром,+		0	0	0	0	136	
Сахар	0/0	0	0	0	0		

ЗАВТРАК

Чай	0/0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	790	23,47	36,92	92,18	798,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	790	23,47	36,92	92,18	798,89
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	7550	229,65	233,64	1023,25	7103,56
Среднее значение за период	755	22,96	23,36	102,32	710,36

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Завтрак 12 ле и старше"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Булочка	шт(70г)	1	1
2	Говядина (мякоть замороженная)	кг	0,058	0,05
3	Груши	кг	0,111	0,095
4	Икра кабачковая 360гр	банки 360гр	0,279	0,278
5	Йогурт питьевой	кг	0,36	0,36
6	Какао	шт (100гр)	0,024	0,024
7	Картофель	кг	0,677	0,509
8	Конфеты шоколадные	кг	0,03	0,03
9	Кофейный напиток	шт (100гр)	0,025	0,025
10	Крахмал	кг	0,007	0,007
11	Крупа манная	кг	0,014	0,014
12	Крупа рисовая	кг	0,127	0,127
13	Куры-филе грудной части	кг	0,137	0,136
14	Лавровый лист	шт (20-25гр)	0,007	0,007
15	Лук	кг	0,173	0,143
16	Макаронные изделия	кг	0,043	0,043
17	Масло растительное	л	0,043	0,043
18	Масло сливочное	кг	0,081	0,081
19	Мятай	кг	0,219	0,136
20	Молоко	л	0,638	0,638
21	Молоко сгущенное с сахаром	кг	0,058	0,058
22	Морковь	кг	0,154	0,123
23	Мука пшеничная	кг	0,026	0,026
24	Огурцы	кг	0,199	0,185
25	Печень говяжья	кг	0,078	0,072

26	Помидоры	кг	0,322	0,298
27	Сахар	кг	0,076	0,076
28	Свекла	кг	0,112	0,088
29	Сливина мясная (заморож)	кг	0,154	0,137
30	Слива	кг	0,111	0,095
31	Сметана	кг	0,031	0,031
32	Сок фруктовый	кг	0,49	0,49
33	Соль	кг	0	0
34	Соль поваренная пищевая	кг	0,007	0,007
35	Сухари панировочные	кг	0,013	0,013
36	Сухофрукты из 12 компонентов	кг	0,038	0,038
37	Сыр Российский	кг	0,026	0,026
38	Творог	кг	0,16	0,16
39	Томат-паста	кг	0,057	0,057
40	Хлеб пшеничный	кг	0,445	0,445
41	Хлеб ржаной	кг	0,21	0,21
42	Чай	шт (100гр)	0,009	0,009
43	Чеснок	кг	0,001	0,001
44	Яблоки	кг	0,456	0,4
45	Яйцо ТС	шт (яйца)	2,542	2,526