

	Итого за обед		19,92	11,40	26,61	29,88	64,93	0,21	27,80	42,80	1,65	56,24	218,49	63,48	5,13	676,00	
Дополнительное питание																	
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00	
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20	
	Итого за день		20,24	11,40	26,63	29,90	115,73	0,21	29,03	42,80	2,05	73,34	230,29	69,38	5,61	880,20	
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
223	Запеканка из творога	200	29,23	27,71	22,11	0,20	56,00	0,12	0,94	130,00	0,00	391,17	430,31	53,11	1,29	540,00	
ПР	Молоко сгущенное	35	2,48	2,48	1,75	0,00	19,32	0,02	0,35	8,75	0,02	110,95	80,15	11,90	0,07	102,97	
377	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	44,40	
	Итого за обед		36,19	30,19	24,78	1,12	124,47	0,22	14,12	138,75	0,87	543,82	569,36	92,91	4,47	866,27	
Дополнительное питание																	
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00	
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20	
	Итого за день		36,51	30,19	24,80	1,14	175,27	0,22	15,35	138,75	1,27	560,92	581,16	98,81	4,95	1070,47	
День 4 (четверг)																	
Завтрак																	
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	0,00	6,02	6,02	8,26	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,69	1,32	92,80	
278	Тефтели мясные	100	13,02	12,02	18,05	0,11	7,36	0,04	1,93	54,91	0,00	48,42	82,51	13,93	1,00	243,64	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	0,04	6,09	2,29	38,64	0,21	0	0	0	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75	
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95	
	Итого за обед		26,25	12,06	30,89	33,30	84,32	0,28	36,18	54,91	0,45	133,90	398,47	196,37	9,14	817,74	
Дополнительное питание																	
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00	
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20	
	Итого за день		26,57	12,06	30,91	33,32	135,12	0,28	37,41	54,91	0,85	151,00	410,27	202,27	9,62	1021,94	
День 5 (пятница)																	
Завтрак																	
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	3,44	9,39	5,01	7,19	0,02	5,78	38,50	0,00	161,70	109,27	22,98	1,29	131,90	
282	Оладьи из печени	100/10	16,98	15,96	20,51	9,07	6,95	0,24	86,60	72,50	0,00	21,84	248,20	16,76	12,75	298,18	
312	Пюре картофельное	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95	
	Итого за обед		28,14	20,22	41,46	39,38	51,92	0,43	113,77	171,00	0,45	256,13	517,70	86,52	17,10	812,46	
Дополнительное питание																	

ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		28,46	20,22	41,48	39,40	102,72	0,43	115,00	171,00	0,85	273,23	529,50	92,42	17,58	1016,66
День 6 (понедельник)																
Завтрак																
40	Салат из зеленого горошка с луком	100	1,75	0,00	6,18	6,18	9,24	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	99,50
235	Шницель рыбный натуральный	100	15,42	13,84	16,98	7,26	9,14	0,08	4,24	76,80	0,00	148,18	229,16	63,04	3,40	250,00
304	Рис отварной	180	4,33	0,05	5,19	0,62	45,04	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62	244,26
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70
	Итого за обед		24,72	16,59	31,23	16,94	94,98	2,92	47,58	79,50	2,70	196,86	391,07	128,43	8,18	719,06
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		25,04	16,59	31,25	16,96	145,78	2,92	48,81	79,50	3,10	213,96	402,87	134,33	8,66	923,26
День 7 (вторник)																
Завтрак																
260	Гуляш из свинины	100	15,20	14,50	23,10	6,73	5,12	0,05	0,74	32,80	0,00	43,32	171,15	22,45	2,40	290,00
309	Макаронные изделия отварные	180	5,52	0,04	4,52	0,78	26,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	168,45
342	Компот из клюквы	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		23,94	14,54	28,35	32,39	61,63	0,12	28,34	32,80	0,45	83,38	279,72	69,49	5,77	696,00
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		24,26	14,54	28,37	32,41	112,43	0,12	29,57	32,80	0,85	100,48	291,52	75,39	6,25	900,20
День 8 (среда)																
Завтрак																
295	Котлеты рубленые из грудки	100	13,91	12,09	26,73	4,25	14,05	0,09	0,95	83,09	0,00	50,49	88,67	18,91	1,29	352,73
302	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180/30	10,89	0,22	9,07	2,79	48,76	0,26	0,70	10,35	0,00	27,88	256,10	166,59	5,63	320,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		27,57	12,31	36,37	31,76	79,01	0,35	1,68	93,44	0,45	100,97	400,57	199,40	8,75	847,87
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		27,89	12,31	36,39	31,78	129,81	0,35	2,91	93,44	0,85	118,07	412,37	205,30	9,23	1052,07
День 9 (четверг)																

Завтрак																
47	Салат из квашеной капусты	60	1,03	0,00	3,00	3,00	5,08	0,01	11,89	0,00	0,00	31,34	20,37	9,61	0,04	51,42
267	Шницель натуральный рубленый	100	15,62	13,92	54,60	6,59	8,23	0,48	0,00	49,38	0,00	15,15	181,64	32,54	2,70	465,00
312	Пюре картофельное	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
	Итого за обед		24,23	14,74	69,44	35,17	83,35	0,68	34,05	109,38	0,65	113,82	405,44	120,53	6,48	1035,18
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
День 10 (пятница)																
Завтрак																
ПР	Кукуруза консервированная	100	3,00	0,00	1,00	0,00	16,00	0,12	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70	90,00
211	Омлет с сыром	200/10	25,69	25,21	42,17	0,00	0,43	0,14	0,46	520,30	0,00	447,56	447,56	31,28	8,21	498,08
377	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за обед		32,77	25,21	43,69	0,52	55,78	0,31	13,29	520,30	0,85	493,26	557,46	71,18	9,82	766,98
Дополнительное питание																
ПР	Булочка сдобная	60	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за дополнительное питание		0,32	0,00	0,02	0,02	50,80	0,00	1,23	0,00	0,40	17,10	11,80	5,90	0,48	204,20
	Итого за день		33,09	25,21	43,71	0,54	106,58	0,31	14,52	520,30	1,25	510,36	569,26	77,08	10,30	971,18

Руководство для применения:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.

Заведующий столовой



Селезнева М.А.