

УТВЕРЖДАЮ :

ИП Абдуразаков М. Н.

« 15 » декабря 2023г.



СОГЛАСОВАНО:

ВРИО директора школы  
П.М.Абакарова

« 15 » декабря 2023 г



**МКОУ « Баршамайская средняя общеобразовательная школа  
имени Качмасова А.Р.»  
10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов  
с 15.12 по 28.12.2023г.**

Дата <u>15</u> День 1	Выход	цена
Каша молочная пшеничная	200	23.57
Какао с молоком	200	17.48
Банан	150	33.00
Пряники	40	10.00
Бутерброд с сыром	50	14.53
Хлеб ржаной	10	0.95
ИТОГО		99,53

Дата <u>18</u> День 2	Выход	цена
Гуляш из говядины	90	6391
Каша гречневая	150	14.64
Компот из свежих яблок	200	8.00
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Мандарины	50	10.53
ИТОГО:		99,53

Дата <u>19</u> День 3	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	200	21.02
Какао с молоком	200	20.06
Банан	150	33.00
Бутерброд с маслом	35	9.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Яйца варенные	1	15.00
ИТОГО		99,53

Дата <u>20</u> День 4	Выход	Цена
Курица тушеная в соусе	90	48.14
Пюре картофельное	150	19.11
Сок фруктовый	200	24.00
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из свеклы	60	5.82
ИТОГО		99,53

Дата <u>21</u> День 5	Выход	Цена
Суп молочный с крупой	250	33.16
Какао с молоком	200	20.56
Яблоки	140	16.80
Хлеб ржаной	10	0.95
Бутерброд с сыром	50	19.33
Мандарины	45	8.73
ИТОГО		99,53

Дата <u>22</u> День 6	Выход	Цена
Макаронны с маслом	150	15.23
Сосиска отварная	80	28.00
Компот из сухофруктов	200	16.47
Яблоки	150	18.00
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из тертой моркови	60	9.80
Мандарины	52	10.53
ИТОГО		99,53

Дата <u>25</u> День 7	Выход	цена
Каша гречневая рассыпчатая	150	12.85
Гуляш из говядины	90	54.20
Компот из свежих яблок	200	7.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Печенья	40	12.00
Мандарины	52	10.53
ИТОГО:		99,53

Дата <u>26</u> День 8	Выход	цена
Макароны с маслом	150	14.04
Тефтели мясные	100	52.29
Компот из сухофруктов	200	12.00
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Вафли	50	12.50
Салат из тертой моркови	60	6.25
ИТОГО		99,53

Дата <u>27</u> День 9	Выход	Цена
Плов из курицы	250	51.23
Компот из сухофруктов	200	6.75
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Печенья	30	8.70
Йогурт фруктовый	95	30.40
ИТОГО:		99,53

Дата <u>28</u> День 10	Выход	Цена
Каша молочная ячневая	150	15.10
Чай с сахаром	200	2.25
Яблоки	150	18.00
Блины с молоком сгущенным	100	51.20
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Мандарины	52	10.53
ИТОГО		99,53

Повар школы -



Магомедова С.А.

Утверждено:  
 И.И. Шибиряков  
 М.А. Абрамова

15.12.2023г.



Примерное меню для первой смены

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	<b>Каша молочная пшеничная</b>	200							116		
	Крупа пшеничная		0,051	0,025	0,006	0,001	0,032	0,161		80,00	4,06
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,080	0,083	0,002	0,003	0,004	0,046		140,00	11,20
	Сахар-песок		0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011		100,00	0,30
	Масло сливочное		0,010	0,008	0,000	0,008	0,000	0,075		800,00	8,00
	Соль поваренная пищевая		0,00020	0,00019	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,006
					0,008	0,011	0,039	0,293			23,57
	<b>Какао с молоком</b>	200							266		
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,100	0,110	0,003	0,003	0,005	0,058		140,00	14,00
	Какао-порошок		0,0022	0,0022	0,001	0,000	0,001	0,008		900,00	1,98
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00	1,50
					0,003	0,004	0,020	0,123			17,48
	<b>Банан</b>	150	0,150	0,150	0,00	0,00	0,03	0,14	231	220,00	33,00
	<b>Пряники</b>	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	15	250,00	10,00
	<b>Бутерброд с сыром</b>	50							3		
Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		50,00	1,50	
Масло сливочное		0,008	0,010	0,00	0,01	0,00	0,06		800,00	6,13	
Сыр		0,010	0,015	0,00	0,00	0,00	0,04		690,00	6,90	
				0,005	0,010	0,014	0,165			14,53	
<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00	0,95	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650,000</b>			0,019	0,026	0,109	0,751			
<b>Итого за День</b>					0,019	0,026	0,109	0,751			<b>99,53</b>

Утверждаю:  
 Директор  
 А.А. Нюмакова  
 18.10.2023г.



Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	<b>Гуляш из говядины</b>	90							175			
	Говядина 1кат.		0,104	0,090		0,017	0,000	0,227		550,00	57,20	
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01	
	Лук		0,020	0,018	0,000	0,000	0,002	0,008		60,00	1,20	
	Томатная паста. Консервы		0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,002		290,00	2,90	
	Масло подсолнечное		0,010	0,010	0,000	0,010	0,000	0,090		230,00	2,30	
	Мука пшеничная 1 сорта		0,005	0,005	0,001	0,000	0,003	0,017		60,00	0,30	
						<b>0,020</b>	<b>0,027</b>	<b>0,006</b>			<b>63,91</b>	
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150								114		
	Крупа гречневая		0,055	0,055	0,007	0,002	0,034	0,185			120,00	6,61
Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000			30,00	0,03	
Масло сливочное		0,010	0,010	0,000	0,008	0,000	0,075			800,00	8,00	
					<b>0,007</b>	<b>0,010</b>	<b>0,034</b>	<b>0,259</b>			<b>14,64</b>	
	<b>Компот из плодов свежих(яблоки)</b>	200								236		
	Яблоки		0,050	0,030	0,000	0,000	0,005	0,023			120,00	6,00
	Сахар-песок		0,020	0,015	0,000	0,000	0,020	0,076			100,00	2,00
						<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,025</b>			<b>8,00</b>	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	50,00	1,50	
	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00	0,95	
	<b>мандарины</b>	50,00	0,05	0,05	0,71	0,27	7,18	0,35		200,00	10,53	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530,000</b>			<b>0,741</b>	<b>0,308</b>	<b>7,263</b>	<b>1,149</b>				
<b>Итого за день</b>					<b>0,741</b>	<b>0,308</b>	<b>7,263</b>	<b>1,149</b>			<b>99,53</b>	

Утверждено:  
 В.М. Дириголова  
 Д.М. Волынкина

19.12.23г.



Принем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Цена рецептуры	Сумма
					Б	Ж	У			
	<b>Каша молочная ячневая</b>	200								
	Крупа ячневая		0,050	0,050	0,005	0,001	0,033	0,162	80,00	4,00
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,062	0,052	0,002	0,002	0,003	0,036	140,00	8,71
	Сахар-песок		0,0030	0,0030	0,000	0,000	0,003	0,011	100,00	0,30
	Масло сливочное		0,010	0,010	0,000	0,008	0,000	0,075	800,00	8,00
	Соль поваренная пищевая		0,0002	0,0002	0,000	0,000	0,000	0,000	30,00	0,01
					0,007	0,011	0,039	0,284		21,02
	<b>Какао с молоком</b>	200								
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,122	0,122	0,003	0,004	0,006	0,071	140,00	17,08
	Какао-порошок		0,0022	0,0022	0,001	0,000	0,001	0,008	900,00	1,98
	Сахар-песок		0,010	0,010	0,000	0,000	0,010	0,038	100,00	1,00
					0,004	0,004	0,016	0,117		20,06
	<b>Банан</b>	150	0,150	0,115	0,00	0,00	0,03	0,14	231	33,00
	<b>Яйца варенные</b>	1	1,00	1,00	0,13	0,12	0,01	1,57	143	15,00
	<b>Бутерброд с маслом</b>	35							1	
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	50,00	1,50
	Масло сливочное		0,010	0,010	0,00	0,01	0,00	0,07	800,00	8,00
					0,002	0,009	0,014	0,147		9,50
	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	0,95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595,000</b>			0,140	0,140	0,112	2,288		
	<b>Итого за день</b>				0,140	0,140	0,112	2,288		<b>99,53</b>

Утверждаю:  
 И.О. директора  
 А.И. Абрамова

12.232.



Принем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У			
	<b>Курица, тушенная в соусе</b>	90							198	
	Курица	0,134	0,080		0,024	0,025	0,001	0,323		310,00
	Соль поваренная пищевая	0,00024	0,00024		0,000	0,000	0,000	0,000		30,00
	Лук	0,030	0,016		0,000	0,000	0,003	0,012		60,00
	Морковь	0,030	0,014		0,000	0,000	0,002	0,009		70,00
	Томатная паста	0,004	0,003		0,000	0,000	0,000	0,001		290,00
	Масло подсолнечное	0,005	0,005		0,000	0,005	0,000	0,045		230,00
	Мука пшеничная 1 сорта	0,005	0,005		0,001	0,000	0,003	0,017		60,00
					0,026	0,030	0,009	0,407		48,14
	<b>Пюре картофельное</b>	150							91	
	Картофель	0,150	0,120		0,003	0,001	0,024	0,120		60,00
	Соль поваренная пищевая	0,0004	0,0004		0,000	0,000	0,000	0,000		30,00
	Масло сливочное	0,010	0,010		0,000	0,008	0,000	0,075		800,00
	Молоко пастеризованное 3,5%	0,015	0,015		0,000	0,000	0,001	0,009		140,00
					0,003	0,009	0,025	0,204		19,11
	<b>Сок фруктовый</b>	200							271	
	Сок абрикосовый	0,2	0,2		0,00	0,00	0,03	0,11		120,00
					0,00	0,00	0,03	0,11		24,000
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	50,00
					0,00	0,00	0,01	0,07		1,50
	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00
					0,00	0,00	0,00	0,03		0,95
	<b>Салат из свеклы</b>	60							5	
	Свекла	0,070	0,056		0,001	0,000	0,006	0,029		70,00
	Масло подсолнечное	0,004	0,004		0,000	0,004	0,000	0,036		230,00
					0,001	0,004	0,006	0,065		5,82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,000</b>			0,034	0,044	0,087	0,885		
	<b>Итого за День</b>				0,034	0,044	0,087	0,885		<b>99,53</b>

Сверкнула.  
100 г. сахара  
Д. П. Юмаринов

21.12.23г.



Принем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена Сумма	
					Б	Ж	У				
	<b>Суп молочный с крупой</b>	250						87			
	Крупа рисовая		0,053	0,020	0,004	0,001	0,038		120,00	6,40	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,160	0,160	0,004	0,005	0,008	0,093	140,00	22,40	
	Сахар-песок		0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011	100,00	0,30	
	Соль поваренная пищевая		0,002	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	30,00	0,06	
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037	800,00	4,00	
					0,008	0,010	0,049	0,317		33,16	
	<b>Какао с молоком</b>	200						266			
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,122	0,122	0,003	0,004	0,006	0,071	140,00	17,08	
	Какао-порошок		0,0022	0,0022	0,001	0,000	0,001	0,008	900,00	1,98	
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057	100,00	1,50	
					0,004	0,004	0,021	0,136		20,56	
	<b>Яблоки</b>	140	0,14	0,12	0,02	0,02	0,00	0,22	143	16,80	
	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	0,95	
	<b>Бургерборд с сыром</b>	50						3			
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		50,00	1,50
	Масло сливочное		0,008	0,005	0,00	0,01	0,00	0,06		800,00	6,79
	Сыр		0,016	0,015	0,00	0,00	0,00	0,06		690,00	11,04
					0,006	0,012	0,014	0,193		19,33	
	<b>мандарины</b>	45,00	0,04	0,05	0,71	0,27	7,18	0,35	200,00	8,73	
	<b>Итого за Завтрак</b>	695,000			0,747	0,312	7,270	1,242			
	<b>Итого за День</b>				0,747	0,312	7,270	1,242		99,53	

УТВЕРЖДАЮ!

Директор филиала  
И.М. Абрамова

12.2.22



Присем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
Завтрак	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	150							137		
	Макарроны		0,090	0,07	0,009	0,001	0,063	0,303		80,00	7,20
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное		0,010	0,010	0,000	0,008	0,000	0,075		800,00	8,00
					0,009	0,009	0,063	0,378			15,23
	<b>Сосиска отварная</b>	80							168		
	Сосиска молочная		0,080	0,070	0,009	0,019	0,001	0,213		350,00	28,00
					0,009	0,019	0,001	0,213			28,00
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200							241		
	Сухофрукты		0,040	0,025	0,002	0,000	0,022	0,094		350,00	14,00
	Сахар-песок		0,025	0,020	0,000	0,000	0,025	0,094		100,00	2,47
					0,002	0,000	0,047	0,187			16,47
	<b>Яблоки</b>	150	0,15	0,05	0,01125	0,0177	0,1116	0,651	0,03	120,00	18,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	50,00	1,50
	<b>Салат из тертой моркови</b>	60							42		
Сахар-песок		0,005	0,005	0,000	0,000	0,005	0,019		100,00	0,50	
Масло подсолнечное		0,010	0,010	0,000	0,010	0,000	0,090		230,00	2,30	
Морковь		0,100	0,090	0,001	0,000	0,007	0,030	0,005	70,00	7,00	
				0,001	0,010	0,012	0,139	0,005		9,80	
<b>мандарины</b>	52,00	0,05	0,05	0,071	0,27	7,18	0,35		200,00	10,53	
<b>Итого за Завтрак</b>		722,000		0,035	0,056	0,249	1,640				
<b>Итого за день</b>				15	24	79	593				99,53



Утверждаю:  
 И. Ю. Сулейманов  
 Д. М. Юсупов



Д. 232.

Принем пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У			
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150							114	
	Крупа гречневая		0,074	0,050	0,009	0,002	0,046	0,246		120,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		800,00
					0,009	0,007	0,046	0,284		4,00
										12,85
	<b>Гуляш из говядины</b>	90							175	
	Говядина 1кат.		0,090	0,060	0,017	0,014	0,000	0,196		550,00
	Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00
	Лук		0,015	0,013	0,000	0,000	0,001	0,006		60,00
	Томатная паста. Консервы		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001		290,00
	Масло подсолнечное		0,010	0,004	0,000	0,010	0,000	0,090		230,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,005	0,001	0,000	0,007	0,033		60,00
					0,018	0,025	0,008	0,326		54,20
	<b>Компот из плодов свежих(яблоки)</b>	200							236	
	Яблоки		0,050	0,031	0,000	0,000	0,005	0,023		120,00
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00
					0,000	0,000	0,020	0,079		7,50
	<b>Хлеб ржаной</b>	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0	95,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	50,00
	<b>мандарины</b>	52,00	0,05	0,05	0,71	0,27	7,18	0,35	0	200,00
	<b>Печенья</b>	40							54	
	печенья		0,040	0,060	0,00	0,00	0,00	0,00		300,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>572,000</b>			0,741	0,032	7,273	0,765		
	<b>Итого за день</b>				0,741	0,032	7,273	0,765		<b>99,53</b>

Утверждаю:  
 директор ООО  
 М. А. Абраморова



2020. 12. 23 г.

Прим. пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У				
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>150</b>							<b>137</b>		
	Макаронны	0,0687	0,0687	0,0687	0,001	0,014	0,000	0,232		80,00	5,50
	Соль поваренная пищевая	0,001	0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03
	Масло сливочное	0,011	0,010	0,010	0,000	0,009	0,000	0,080		800,00	8,51
					<b>0,007</b>	<b>0,010</b>	<b>0,000</b>	<b>0,311</b>			<b>14,04</b>
	<b>Тефтели мясные</b>	<b>100</b>							<b>188</b>		
	Говядина 1кат.	0,089	0,055	0,017	0,014	0,000	0,194			550,00	49,03
	Соль поваренная пищевая	0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,01
	Лук	0,015	0,008	0,000	0,000	0,001	0,006			60,00	0,90
	Крупа рисовая	0,010	0,008	0,001	0,000	0,007	0,033			120,00	1,20
	Масло подсолнечное	0,005	0,003	0,000	0,005	0,000	0,045			230,00	1,15
					<b>0,017</b>	<b>0,019</b>	<b>0,009</b>	<b>0,278</b>			<b>52,29</b>
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>							<b>241</b>		
	Сухофрукты	0,030	0,020	0,002	0,000	0,017	0,070			350,00	10,50
	Сахар-песок	0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057			100,00	1,50
					<b>0,002</b>	<b>0,000</b>	<b>0,031</b>	<b>0,127</b>			<b>12,00</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	<b>0,010</b>	<b>0,010</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,03</b>		<b>0</b>	<b>95,00</b>	<b>0,95</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,000</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>		<b>0</b>	<b>50,00</b>	<b>1,50</b>
	<b>Вафли</b>	<b>50</b>	<b>0,050</b>	<b>0,100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>		<b>231</b>	<b>250,00</b>	<b>12,50</b>
	<b>Салат из тертой моркови</b>	<b>60</b>							<b>42</b>		
	Сахар-песок	0,002	0,002	0,000	0,000	0,002	0,008			100,00	0,20
	Масло подсолнечное	0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045			230,00	1,15
	Морковь	0,070	0,056	0,001	0,000	0,005	0,021			70,00	4,90
					<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>0,074</b>				<b>6,25</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600,000</b>			<b>0,031</b>	<b>0,035</b>	<b>0,124</b>	<b>0,936</b>			<b>99,53</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>0,031</b>	<b>0,035</b>	<b>0,124</b>	<b>0,936</b>			<b>99,53</b>

45 берк шадану.  
 27.12.2023г.  
 А.М. Номурарова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Плов из курицы	250							199			
	Рис		0,052	0,052	0,004	0,001	0,037	0,173		170,00	6,28	
	Куры1кат.		0,134	0,130	0,024	0,025	0,001	0,323		310,00	41,53	
	Морковь		0,015	0,010	0,000	0,000	0,001	0,005		70,00	1,05	
	Лук		0,015	0,011	0,000	0,000	0,001	0,006		60,00	0,90	
	Томатная паста. Консервы		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		290,00	0,29	
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045		230,00	1,15	
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,03	
						0,028	0,030	0,041	0,551			51,23
	Компот из смеси сухофруктов	200								241		
	Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,000	0,008	0,035			350,00	5,25
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057			100,00	1,50
						0,001	0,000	0,023	0,092			6,75
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,03		0	95,00	0,95
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,000	0,000	0,01	0,07		0	50,00	1,50
Печенья	30								54			
		0,029	0,060	0,000	0,000	0,000	0,00			300,00	8,70	
Йогурт фруктовый	95								0,06			
Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности		0,095	0,095	0,000	0,000	0,01	0,07			320,00	30,40	
Итого за Завтрак		615,000			0,037	0,032	0,091	0,811				
Итого за день					0,037	0,032	0,091	0,811			99,53	



Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У					
Завтрак	Каша молочная ячневая	150							177			
	Крупа ячневая		0,030	0,030	0,003	0,002	0,015	0,091		80,00	2,40	
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,060	0,060	0,002	0,002	0,003	0,035		140,00	8,40	
	Сахар-песок		0,003	0,003	0,000	0,000	0,011	0,011		100,00	0,30	
	Соль поваренная пищевая		0,00015	0,00015	0,000	0,000	0,000	0,000		30,00	0,00	
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037		800,00	4,00	
	Чай с сахаром	200				0,005	0,008	0,021	0,174		15,10	
	Чай черный		0,0005	0,0005	0,000	0,000	0,000	0,000		1500,00	0,75	
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057		100,00	1,50	
						0,000	0,000	0,015	0,057		100,00	2,25
	Яблоки	150	0,150	0,150	0,00	0,00	0,01	0,07		231	120,00	18,00
	Блины с молоком сгущенным	100								276		
	Молоко пастеризованное 3,5% жирности		0,111	0,115	0,020	0,001	0,002	0,097			140,00	15,50
	Сахар-песок		0,003	0,003	0,000	0,000	0,003	0,011			100,00	0,30
	Мука пшеничная 1 сорта		0,074	0,074	0,008	0,001	0,051	0,247			60,00	4,44
Вяло-крупное целое ш40г		1,00	0,25	0,13	0,12	0,01	1,57			15,00	15,00	
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности		0,03	0,03	0,002	0,003	0,017	0,096			360,00	10,80	
Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045			230,00	1,15	
Соль поваренная пищевая		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000			30,00	0,01	
Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037			800,00	4,00	
					0,155	0,128	0,080	2,104			51,20	
мандарины	52,00	0,05	0,05	0,71	0,27	7,18	0,35			200,00	10,53	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03		0	95,00	0,95	
Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07		0	50,00	1,50	
Итого за Завтрак	640,000			0,164	0,137	0,149	2,501					
Итого за День				0,164	0,137	0,149	2,501				99,53	