



**МКОУ « Баршамайская средняя общеобразовательная школа
 имени Качмасова А.Р.»
 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов
 с 16.10 по 27.10.2023г.**

Дата _____ 16 _____ День 1	Выход	цена
Гуляш из говядины	90	49.90
Макароны с маслом	150	7.88
Компот из сухофруктов	200	4.50
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из кап. с кукурузой	60	11.16
ИТОГО		74.95

Дата _____ 17 _____ День 2	Выход	цена
Курица, тушенная в соусе	90	35.70
Пюре картофельное	150	16.18
Сок фруктовый	200	16.00
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Салат из свеклы	60	4.62
ИТОГО:		74.95

Дата _____ 18 _____ День 3	Выход	Цена
Каша молочная рисовая	200	20.44
Какао с молоком	200	18.01
Яблоки	100	11.00
Бутерброд с сыром	50	16.54
Хлеб ржаной	10	0.95
Пряник пром.производства	40	8.00
ИТОГО		74.95

Дата _____ 19 _____ День 4	Выход	Цена
Каша гречневая рассыпчатая	150	10.22
Гуляш из говядины	90	46.86
Компот из сухофруктов	200	6.63
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.50
Овощи нат. свежие	60	8.79
ИТОГО		74.95

Дата _____ 20 _____ День 5	Выход	Цена
Макароны с маслом	150	12.95
Сосиска отварная	90	24.50
Компот из сухофруктов	200	12.70
Печенье	50	12.50
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из моркови	60	10.80
ИТОГО		74.95

Дата _____ 23 _____ День 6	Выход	Цена
Плов из курицы	180	34.71
Компот из сухофруктов	200	6.75
Яблоки	100	11.00
Хлеб ржаной	10	0.95
Хлеб пшеничный	30	1.64
Овощи натуральные	50	9.90
Вафли	40	10.00
ИТОГО:		74.95

Дата <u>24</u> День 7	Выход	цена
Каша молочная пшеничная	150	11.34
Чай с сахаром	200	2.40
Яблоки	100	12.00
Блины с сгущенкой	100	47.71
Хлеб пшеничный	30	1.50
ИТОГО:		74.95

Дата <u>25</u> День 8	Выход	цена
Гуляш из говядины	90	50.57
Макароны с маслом	150	7.22
Компот из сухофруктов	200	4.50
Хлеб пшеничный	30	1.50
Салат из кап. с кукурузой	60	11.16
ИТОГО		74.95

Дата <u>26</u> День 9	Выход	Цена
Курица тушенная в соусе	90	34.19
Пюре картофельное	150	16.58
Сок фруктовый	200	16.00
Хлеб пшеничный	30	1.50
Хлеб ржаной	10	0.95
Салат из свеклы	60	5.72
ИТОГО:		74.95

Дата <u>27</u> День 10	Выход	Цена
Каша молочная рисовая	200	20.98
Какао с молоком	200	17.47
Яблоки	100	11.00
Бутерброд с сыром	50	16.54
Хлеб ржаной	10	0.95
Пряник пром.производства	40	8.00
ИТОГО		74.95

Повар школы -

Магомедов

Магомедова С.А.

Утверждено:
 Врио директора
 Суря Р. М. Николаева
 16.10.2022г.

Примерное меню на 10 дней для первой смены

1. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецентуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У					
	Гуляш из говядины	90								277		
	Говядина Лют.		0,08	0,070				0,174			520,00	41,60
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00	0,00
	Лук		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008	0,002		60,00	1,20
	Морковь		0,020	0,015	0,000	0,000	0,001	0,006	0,001		80,00	1,60
	Томатная паста		0,010	0,010	0,000	0,000	0,002	0,002	0,001		260,00	2,60
	Масло подсолнечное		0,010	0,005	0,000	0,010	0,000	0,090	0,000		230,00	2,30
	Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,010	0,001	0,000	0,007	0,033	0,000		60,00	0,60
					0,017	0,023	0,011	0,314	0,004			49,90
	Макаронные изделия отварные с маслом	150								204		
	Макаронь		0,0483	0,04	0,005	0,001	0,034	0,163	0,000		80,00	3,86
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,02
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037	0,000		800,00	4,00
					0,005	0,005	0,034	0,200	0,000			7,88
	Компот из сухофруктов	200								376		
	сухофрукты		0,010	0,014	0,000	0,000	0,007	0,026	0,000		350,00	3,50
	Сахар-песок		0,010	0,015	0,000	0,000	0,010	0,038	0,000		100,00	1,00
					0,000	0,000	0,017	0,064	0,000			4,50
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00237	0,0003	0,01	0,0717	0	1	50,00	1,50
	Салат из капусты белочанной с кукурузой	60								20		
	Капуста белочанная		0,05	0,04	0,001	0,000	0,008	0,040	0,010		80,00	4,00
	Сахар-песок		0,002	0,002	0,000	0,000	0,002	0,008	0,000		100,00	0,20
	Соль поваренная пищевая		0,0007	0,0007	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,01
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000		230,00	1,15
	Морковь		0,010	0,008	0,000	0,000	0,001	0,003	0,001		80,00	0,80
	Кукуруза.Консервы		0,020	0,015	0,001	0,000	0,001	0,008	0,002		250,00	5,00
					0,002	0,005	0,012	0,104	0,013			11,16
	Итого за Завтрак				0,026	0,033	0,087	0,753	0,017			
	Итого за день				23	26	85	666	17			74,95

Утверждаю:
 Врио директора
 Дубов А.М. Никарюва



17.10.2023г.

2. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена	Сумма
					Б	Ж	У	У					
	Курица, тушенная в соусе	90									198		
	Курица		0,08	0,06	0,015	0,015	0,001	0,193	0,000	0,000		310,00	24,80
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,00
	Лук		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008	0,002	0,001		60,00	1,20
	Морковь		0,020	0,015	0,000	0,000	0,001	0,006	0,001	0,001		80,00	1,60
	Томатная паста		0,020	0,020	0,000	0,000	0,001	0,004	0,002	0,002		260,00	5,20
	Масло подсолнечное		0,010	0,005	0,000	0,010	0,000	0,090	0,000	0,000		230,00	2,30
	Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,004	0,001	0,000	0,007	0,033	0,000	0,000		60,00	0,60
					0,016	0,025	0,011	0,334	0,005	0,005			35,70
	Пюре картофельное	150									91		
	Картофель		0,140	0,130	0,003	0,001	0,023	0,112	0,028	0,000		65,00	9,10
	Соль поваренная пищевая		0,00025	0,00025	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00	0,01
	Масло сливочное		0,007	0,006	0,000	0,005	0,000	0,049	0,000	0,000		800,00	5,27
	Молоко пастеризованное		0,015	0,015	0,000	0,000	0,001	0,009	0,000	0,000		120,00	1,80
					0,003	0,006	0,024	0,170	0,028	0,000			16,18
	Сок фруктовый	200									271		
	Сок абрикосовый		0,2	0,2	0,00	0,00	0,03	0,11	0,01	0,01		80,00	16,000
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0	50,00	1,50
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0	95,00	0,95
	Салат из свеклы	60									5		
	Свекла		0,046	0,065	0,001	0,000	0,004	0,019	0,005	0,000		80,00	3,70
	Масло подсолнечное		0,004	0,003	0,000	0,004	0,000	0,036	0,000	0,000		230,00	0,92
					0,001	0,004	0,004	0,055	0,005	0,005			4,62
	Итого за Завтрак				0,024	0,036	0,085	0,769	0,046	0,046			
	Итого за День				22	25	82	650	47	47			74,95

УТВЕРЖДАЮ:
 Врио директора
 Д. М. Кайнарбаев

18.10.2013г.

3. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У				
	Каша молочная рисовая	200								117	
	Крупа рисовая		0,040	0,040	0,004	0,000	0,027	0,131	0,000		120,00
	Молоко пастеризованное		0,102	0,102	0,003	0,003	0,005	0,059	0,001		120,00
	Сахар-песок		0,010	0,004	0,000	0,000	0,010	0,039	0,000		100,00
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022	0,000		800,00
					0,007	0,006	0,042	0,252	0,001		20,44
	Какао с молоком	200								266	
	Молоко пастеризованное		0,122	0,122	0,003	0,004	0,006	0,071	0,002		120,00
	Какао-порошок		0,0022	0,0022	0,001	0,000	0,001	0,008	0,000		850,00
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057	0,000		100,00
					0,004	0,004	0,021	0,136	0,002		18,01
	Яблоки	100	0,092	0,100	0,00	0,00	0,01	0,04	0,01	231	120,00
	Бутерброд с сыром	50								3	
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00		50,00
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00		800,00
	Сыр		0,016	0,015	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00		690,00
					0,006	0,009	0,014	0,167	0,000		16,54
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	95,00
	Пряник промышленного производства	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	15	200,00
	Итого за Завтрак				0,020	0,021	0,122	0,762	0,015		
	Итого за День				18	21	97	647	16		74,95

Утверждено:
 Врио директора
 Д. М. Абсмаилов



19.10.2023г.

4. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У				
	Каша гречневая рассыпчатая	150								114	
	Крупа гречневая		0,064	0,038	0,008	0,002	0,040	0,213	0,000		110,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Масло сливочное		0,004	0,004	0,000	0,003	0,000	0,030	0,000		800,00
					0,008	0,005	0,040	0,243	0,000		10,22
	Гуляш из говядины	90								175	
	Говядина Лкат.		0,085	0,079	0,016	0,014	0,000	0,185	0,000		520,00
	Соль поваренная пищевая		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Лук		0,010	0,010	0,000	0,000	0,001	0,004	0,001		60,00
	Томатная паста. Консервы		0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000		260,00
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000		230,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,002	0,002	0,000	0,000	0,001	0,007	0,000		60,00
					0,016	0,019	0,002	0,242	0,001		46,86
	Компот из сухофруктов	200								236	
	сухофрукты		0,012	0,040	0,000	0,000	0,001	0,005	0,002		350,00
	Сахар-песок		0,024	0,024	0,000	0,000	0,024	0,091	0,000		100,00
					0,000	0,000	0,025	0,096	0,002		6,63
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	95,00
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0	50,00
	Овощи натуральные свежие	60								54	
	Огурцы свежие		0,049	0,040	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00		180,00
	Итого за Завтрак				0,028	0,025	0,087	0,684	0,006		
	Итого за день				30	27	79	682	11		74,95



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 Д. М. Аботникова

20.10.2023 г.

5. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У	У				
	Макаронные изделия отварные с маслом	150									137	
	Макаронны		0,062	0,06		0,006	0,001	0,043	0,208	0,000		80,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Масло сливочное		0,010	0,010		0,000	0,008	0,000	0,075			800,00
					0,006	0,004	0,043		0,282	0,000		12,95
	Сосиска отварная	90									168	
	Сосиска молочная		0,070	0,070		0,008	0,017	0,001	0,186	0,000		350,00
					0,008	0,017	0,001		0,186	0,000		24,50
	Компот из смеси сухофруктов	200									241	
	Сухофрукты		0,031	0,025		0,002	0,000	0,017	0,072	0,001		350,00
	Сахар-песок		0,020	0,020		0,000	0,000	0,020	0,076	0,000		100,00
					0,002	0,000	0,037		0,147	0,001		12,70
	Печенье	50	0,05	0,05	0,00375	0,0059	0,0372	0,217	0	0,03		250,00
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0	50,00
	Салат из тертой моркови	60									42	
	Сахар-песок		0,005	0,005		0,000	0,005	0,019				100,00
	Масло подсолнечное		0,010	0,010		0,000	0,000	0,090				230,00
	Морковь		0,100	0,090		0,001	0,000	0,030	0,005	0,005		80,00
					0,001	0,010	0,012	0,139	0,005			10,80
	Итого за Завтрак				0,023	0,042	0,145	1,043	0,006			
	Итого за ДЕНЬ				15	24	79	593	5			74,95



Утверждено
В. М. Абонина

13.10.2023

6. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена Сумма
					Б	Ж	У				
	Плов из курицы	180								199	
	Рис		0,050	0,050	0,004	0,001	0,036	0,165	0,000		120,00
	Курица,кат.		0,078	0,070	0,014	0,014	0,001	0,188	0,000		310,00
	Морковь		0,020	0,015	0,000	0,000	0,001	0,006	0,001		80,00
	Лук		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008	0,002		60,00
	Томатная паста, консервы		0,005	0,005	0,000	0,000	0,000	0,001	0,001		260,00
	Масло подсолнечное		0,002	0,002	0,000	0,002	0,000	0,018			230,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
					0,018	0,017	0,040	0,386	0,004		34,71
	Компот из смеси сухофруктов	200								241	
	Сухофрукты		0,015	0,015	0,001	0,000	0,008	0,035	0,001		350,00
	Сахар-песок		0,015	0,015	0,000	0,000	0,015	0,057	0,000		100,00
					0,001	0,000	0,023	0,082	0,001		6,75
	Яблоки	100	0,092	0,100	0,00	0,00	0,01	0,04	0,01	231	120,00
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	95,00
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0	50,00
	Овощи натуральные свежие	50								54	
	Огурцы свежие		0,055	0,045	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00		180,00
	Вафли	40	0,04	0,05	0,003	0,00472	0,02976	0,1736	0	0,03	250,00
	Итого за Завтрак				0,026	0,023	0,123	0,803	0,020		
	Итого за день				27	19	88	639	20		74,95



24.10.2023г.

7. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У				
	Каша молочная пшеничная	150								177	
	Крупа пшеничная		0,043	0,033	0,005	0,003	0,021	0,131	0,000		80,00
	Молоко пастеризованное 3,5%		0,042	0,041	0,001	0,001	0,002	0,024	0,001		120,00
	Сахар-песок		0,005	0,003	0,000	0,000	0,005	0,019	0,000		100,00
	Соль поваренная пищевая		0,00015	0,00015	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Масло сливочное		0,003	0,003	0,000	0,002	0,000	0,022	0,000		800,00
					0,006	0,006	0,028	0,196	0,001		11,34
	Чай с сахаром	200								261	
	Чай черный		0,0006	0,0006	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		1500,00
	Сахар-песок		0,015	0,011	0,000	0,000	0,015	0,057	0,000		100,00
					0,000	0,000	0,015	0,057	0,000		2,40
	Яблоки	100	0,100	0,100	0,00	0,00	0,01	0,05	0,01	231	120,00
	Блины с молоком стученым	100								276	
	Молоко пастеризованное 3,5%жирности		0,100	0,100	0,018	0,001	0,002	0,088	0,001		120,00
	Сахар-песок		0,008	0,008	0,000	0,000	0,008	0,030	0,000		100,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,075	0,075	0,008	0,001	0,032	0,251	0,000		60,00
	Яйцо куриное целое шт40гр Молоко стученное с сахаром 8,5% жирности		1,00	1,00	0,13	0,12	0,01	1,57			12,00
	Масло подсолнечное		0,02	0,02	0,001	0,002	0,011	0,064	0,000		360,00
	Соль поваренная пищевая		0,010	0,010	0,000	0,010	0,000	0,090			230,00
	Масло сливочное		0,0003	0,0003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Дрожжи прессованные		0,01	0,01	0,000	0,008	0,000	0,075	0,000		800,00
			0,003	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		300,00
					0,152	0,136	0,080	2,168	0,001		47,71
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0	50,00
	Итого за Завтрак				0,161	0,144	0,147	2,537	0,014		
	Итого за День				69	52	125	1252	14		74,95

Утверждаю:
 Врио директора
 А.А. Макаров

25.10.2023г.



8. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У	У				
	Гуляш из говядины	90										
	Говядина 1кат.		0,08	0,070	0,015	0,013		0,179			277	520,00
	Соль поваренная пищевая		0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000				42,74
	Лук		0,020	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008	0,002			20,00
	Морковь		0,020	0,015	0,000	0,000	0,001	0,006	0,001			60,00
	Томатная паста		0,010	0,010	0,000	0,000	0,000	0,002	0,001			80,00
	Масло подсолнечное		0,008	0,007	0,000	0,008	0,000	0,071	0,000			260,00
	Мука пшеничная 1 сорта		0,010	0,010	0,001	0,000	0,007	0,033	0,000			230,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150			0,037	0,021	0,011	0,300	0,004			60,00
	Макароны		0,04	0,04	0,004	0,000	0,028	0,135	0,000		204	80,00
	Соль поваренная пищевая		0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,000	0,004	0,000	0,037	0,000			800,00
					0,004	0,005	0,028	0,172	0,000			4,00
												7,22
	Компот из сухофруктов	200										
	Сухофрукты		0,010	0,014	0,000	0,000	0,007	0,026	0,000		376	350,00
	Сахар-песок		0,010	0,015	0,000	0,000	0,010	0,038	0,000			100,00
					0,000	0,000	0,017	0,064	0,000			1,00
												4,50
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00237	0,0003	0,01	0,0717	0		1	50,00
												1,50
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60										
	Капуста белокочанная		0,05	0,04	0,001	0,000	0,008	0,040	0,010		20	80,00
	Сахар-песок		0,002	0,002	0,000	0,000	0,002	0,008	0,000			100,00
	Соль поваренная пищевая		0,0007	0,0007	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			20,00
	Масло подсолнечное		0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000			230,00
	Морковь		0,010	0,010	0,000	0,000	0,001	0,003	0,001			80,00
	Кукуруза.Консервы		0,020	0,015	0,001	0,000	0,001	0,008	0,002			250,00
					0,002	0,005	0,012	0,104	0,013			5,00
	Итого за Завтрак				0,025	0,031	0,082	0,712	0,017			11,16
	Итого за день				23	26	85	666	17			74,95

Число кассовых:
Ввод директором
Д.М. Аманжолов

26.10.2023г.



9. Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	№ рецептуры	Цена
					Б	Ж	У				
	Курица, тушенная в соусе	90								198	
	Курица 1 кат.	0,08	0,08	0,08	0,015	0,015	0,001	0,193	0,000		24,80
	Соль поваренная пищевая	0,00024	0,00024	0,00024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Лук	0,020	0,015	0,015	0,000	0,000	0,002	0,008	0,002		60,00
	Морковь	0,020	0,015	0,015	0,000	0,000	0,001	0,006	0,001		80,00
	Томатная паста	0,020	0,020	0,020	0,000	0,000	0,001	0,004	0,002		260,00
	Масло подсолнечное	0,005	0,005	0,005	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000		230,00
	Мука пшеничная 1 сорта	0,004	0,004	0,004	0,000	0,000	0,003	0,013	0,000		60,00
					0,016	0,020	0,007	0,269	0,005		34,19
	Пюре картофельное	150								91	
	Картофель	0,154	0,153	0,153	0,003	0,001	0,025	0,123	0,031		65,00
	Соль поваренная пищевая	0,00025	0,00025	0,00025	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		20,00
	Масло сливочное	0,005	0,006	0,006	0,000	0,005	0,000	0,045	0,000		800,00
	Молоко пастеризованное	0,015	0,015	0,015	0,000	0,000	0,001	0,009	0,000		120,00
					0,004	0,006	0,026	0,176	0,031		16,58
	Сок фруктовый	200								271	
	Сок абрикосовый	0,2	0,2	0,2	0,00	0,00	0,03	0,11	0,01		80,00
	Хлеб пшеничный	30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0	0	50,00
	Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0	95,00
	Салат из свеклы	60								5	
	Свекла	0,060	0,065	0,065	0,001	0,000	0,005	0,025	0,006		80,00
	Масло подсолнечное	0,004	0,003	0,003	0,000	0,004	0,000	0,036	0,000		230,00
					0,001	0,004	0,005	0,061	0,006		5,72
	Итого за Завтрак				0,024	0,031	0,085	0,716	0,050		
	Итого за День				22	25	82	650	47		74,95



10. Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры	Цена	Сумма	
					Б	Ж	У	У					
Завтрак	Каша молочная рисовая	200								117			
	Крупа рисовая		0,040	0,040	0,004	0,000	0,027	0,131	0,000		120,00	4,80	
	Молоко пастеризованное		0,100	0,102	0,003	0,003	0,005	0,058	0,001		120,00	12,00	
	Сахар-песок		0,010	0,004	0,000	0,000	0,010	0,038	0,000		100,00	1,00	
	Масло сливочное		0,004	0,003	0,000	0,003	0,000	0,030	0,000		800,00	3,18	
				0,007	0,007	0,007	0,042	0,257	0,001			20,98	
	Какао с молоком	200								266			
	Молоко пастеризованное		0,120	0,122	0,003	0,004	0,006	0,070	0,002		120,00	14,40	
	Какао-порошок		0,0022	0,0022	0,001	0,000	0,001	0,008	0,000		850,00	1,87	
	Сахар-песок		0,012	0,012	0,000	0,000	0,012	0,045	0,000		100,00	1,20	
				0,004	0,004	0,004	0,036	0,123	0,002			17,47	
	Яблоки	100	0,092	0,100	0,00	0,00	0,01	0,04	0,01		231	120,00	11,00
	Бутерброд с сыром	50									3		
	Хлеб пшеничный		0,03	0,03	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00			50,00	1,50
	Масло сливочное		0,005	0,005	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00			800,00	4,00
Сыр		0,016	0,015	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00			690,00	11,04	
			0,006	0,009	0,009	0,014	0,167	0,000				16,54	
Хлеб ржаной	10	0,010	0,010	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00		0	95,00	0,95	
Пряник промышленного производства	40	0,040	0,040	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00		15	200,00	8,00	
Итого за Завтрак				0,020	0,022	0,119	0,754	0,015					
Итого за День				18	21	97	647	16				74,95	

