

МБОУ НККК

Директор

(data)

Индивидуальный предприниматель

Савина М.П.

(*ɒama*)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,86	6,50	36,64	229,24	217	33
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,09	7,49	8,11	119,15	64	35
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	464	15
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82	39,03
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	18,95	16,44	102,58	637,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		615	18,95	16,44	102,58	637,19		125,03
День 2								
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	100	18,81	18,29	17,73	307,97	339	78
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	25
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	4,03
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	32,04	27,28	106,24	795,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	32,04	27,28	106,24	795,08		125,03
День 3								
ЗАВТРАК	Кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160	371	77,03
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	176	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,80	17,55	80,13	569,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	22,80	17,55	80,13	569,5		125,03
День 4								
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	366	84,03
	Каша гречневая вязкая	180	7,97	6,84	28,73	209,3	213	30
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	30,67	19,79	75,16	602,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	30,67	19,79	75,16	602,1		125,03

День 5								
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	307	65,03
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166	582	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	27,93	17,46	104,99	686,22		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	27,93	17,46	104,99	686,22		125,03
День 6								
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,38	7,60	36,92	250,64	225	28
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,09	7,49	8,11	119,15	64	39
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82	47,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	20,37	16,44	100,96	635,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		615	20,37	16,44	100,96	635,59		125,03
День 7								
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	280	29,40	26,60	22,26	446,6	376	107,03
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	486	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	35,76	27,61	72,79	682,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	35,76	27,61	72,79	682,1		125,03
День 8								
ЗАВТРАК	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,8	2	18

	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	307	67
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	25
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	4,03
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	27,52	17,54	94,37	642,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	27,52	17,54	94,37	642,33		125,03
День 9								
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	375	107,03
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465	15
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	2
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	26,22	14,83	84,95	579		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	26,22	14,83	84,95	579		125,03
День 10								
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,66	13,53	8,85	207,92	349	84,03
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377	30
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	573	2
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,92	21,68	65,22	550,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	23,92	21,68	65,22	550,72		125,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5870	266,18	196,62	887,39	6379,83		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		587	26,62	19,66	88,74	637,98		

