Согласовано

Утверждаю

на 120 рублей в день



н«альни,

јэиториального отдела

Пичаевском

Вернадовский филиал МБОУ «Пичвевская СОШ»

Меню — раскладка на 1 ребёнка в день (двухразовое питанне)

в лагере дневного пребывания «Солнышко»

1 смена

1 день

Зявтряк

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N°-  рецептур |  | Масса, г | Содержание вятательвъіх веществ | | | | | | | |
| Белки, г |  | Жяры, г |  | Угяеводы, г | Калорвіівость | ' | СтОВМОСТЪ, |
| 281 | | Каюа овсяная молочная | 200 | 6.40 | | | 8.20 | | | 28.40 | 204.00 | 20,42 | |
| 943 | | Чай с сахаром | 200 | 1.20 | | | 0,40 | | | 18.00 | 78.00 | 2,76 | |
| 123 | Печенье | 30 | 2,10 |  | 5,10 |  | 20,40 | 135.00 | 8,25 | |
|  | | | 9.70 | | | 13.7 | | | 66.8 | 417.00 | 33,43 | |
| Расход продукгов | | | Молоко 0,1x 1 l2,l1=1l,2l Геркулес 0,05x140—7 Caxap 0,025x85,24=2,l3  Масло сливочное 0,002x890=l,78  Соль 0,001x l0,05=0,005  Чай 0,001x1050,70=1,05  Печенье 0,03x275 =8,25 | | | | | | | |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 39 | Нарезка из помидоров | 60 | 0,88 | 0,16 | 2.96 | 16.00 | 6,96 |
| 187 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 200 | 14,55 | 6,20 | 12,45 | 160,50 | 21,04 |
| 608 | Котлета «Домашняя» | 90 | 5.50 | 11.95 | 0,20 | 130.50 | 28,54 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6.75 | 3.45 | 37.50 | 198.00 | 5,36 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 0,82 | 0,16 | 26,2 | 110.00 | 7,33 |
| 700 | Хлеб ржаной | 45 | 5.85 | 1,35 | 18.00 | 112.50 | 3,15 |
| 123 | Вафли | 31 | 1.58 | 7.69 | 16,66 | 161.37 | 7,75 |
| **Итого:** | | | **35.93** | **30.96** | **113.97** | **888.87** | **86,57** |
| **Итого за день:** | | | **45.63** | **44.66** | **180.77** | **1305.87** | **120.00** |
| Расход продуктов | | | Помидоры 0,06х116= 6,96  Масло растительное 0,004х123,19=0,25  Мясо кур (бёдра и голени) 0,050х226=11,30  Фарш свинина 0,060х456=27,36  Капуста 0,04х47=1,88  Картофель 0,05х49,63=2,48  Морковь 0,01х47=0,47  Лук 0,015х34=0,51  Сок 0,2х36,67=7,33  Хлеб 0,045х70=3,15  Гречка 0,03х59,67=1,79  Вафли 0,031х250=7,75  Паста томатная 0,001х435,21=0,44  Сметана 0,01х330,50=3,31  Масло сливочное 0,04х890=3,56  Соль 0,003х10,05=0,03 | | | | |

**2 день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 277 | Каша манная молочная | 200 | 6.00 | 6.40 | 30.60 | 196.00 | 13,69 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0.40 | 0.20 | 14.20 | 56.00 | 3.10 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30 | 3,80 | 9.70 | 25.53 | 206.80 | 12.06 |
| **Итого:** | | | **10.20** | **16.30** | **70.33** | **458.80** | **29,84** |
| Расход продуктов | | | Манка 0,05х40,88=2,04  Молоко 0,1х112,11 =11,21  Сахар 0,025х85,24=2,13  Соль 0,001х10,05=0,01  Лимон 0,002х170,0=0,34  Чай 0,001х1050,70=1,05  Масло сливочное 0,01х890=8,90  Батон 0,03х105,27=3,16 | | | | |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 37 | Нарезка из огурцов | 60 | 0.80 | 0.10 | 2.80 | 15.00 | 5,75 |
| 143 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,25 | 5,50 | 16,25 | 144,00 | 34,26 |
| 291 | Отварные макароны | 210 | 3,9 | 4,1 | 20,84 | 135,86 | 5,59 |
|  | Гуляш | 90 | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 148,26 | 21,69 |
| 700 | Хлеб ржаной | 45 | 5.85 | 1,35 | 18.00 | 112.50 | 3,15 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.60 | 0.00 | 28.40 | 120.00 | 2,05 |
| 338 | Банан | 90 | 1.50 | 0.20 | 21.80 | 95.00 | 10,35 |
| **Итого:** | | | **35,06** | **20,67** | **110,80** | **770,62** | **90,16** |
| **Итого за день:** | | | **45,26** | **36,97** | **181,13** | **1229,42** | **120.00** |
| **Расход продуктов** | | | Огурцы 0,6х95,78=5,75  Картофель 0,05х49,63=2,48  Масло растительное 0,0010х123,19=1,24  Морковь 0,02х47=0,94  Лук 0,02х34=0,68  Фарш свинина 0,060х456=27,36  Рис 0,03х99,33=2.98  Макароны 0,04х50,67=2,03  Мясо кур 0,08х226=18,08  Хлеб 0,045х70=3,15  Соль 0,003х10,05=0,03  Смесь компотная 0,01х120=1,20  Банан 0,09х115=10,35  Томатная паста 0,005х435,21=2,18  Масло сливочное 0,004х890=3,56  Сахар 0,01х85,24=0,85 | | | | |

**3 день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 182 | Каша рисовая молочная | 200 | 5.00 | 6.20 | 32.00 | 194.00 | 21,05 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,50 | 145,34 | 13,98 |
| 123 | Вафли | 36 | 1.58 | 7.69 | 16,66 | 161.37 | 9,00 |
| **Итого:** | | | **11.16** | **18.93** | **70,16** | **500.71** | **45,03** |
| Расход продуктов | | | Рис 0,05х99,33=4,97  Молоко 0,2х112,11=22,42  Масло сливочное 0,005х890=4,45  Сахар 0,025х85,24=2,13  Кофейный напиток 0,002х530,60=1,06  Вафли 0,036х250=9.00 | | | | |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб. |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 39 | Нарезка из помидоров | 60 | 0.55 | 0.10 | 1.85 | 10.00 | 6,96 |
| 208 | Суп вермишелевый на мясном бульоне | 200 | 16,35 | 10,2 | 21,45 | 168,3 | 18,09 |
| 700 | Хлеб | 45 | 5.85 | 1,35 | 18.00 | 112.5 | 3,15 |
| 336 | Капуста свежая, тушенная с мясом кур | 210 | 18,6 | 15,05 | 27,75 | 313,8 | 29,90 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 0,82 | 0,16 | 26,2 | 110 | 7,33 |
| **Итого:** | | | **42.17** | **26.86** | **95.25** | **714.6** | **74,97** |
| **Итого за день:** | | | **53.33** | **45.79** | **164.75** | **1215.31** | **120.00** |
| Расход продуктов: | | | Помидоры – 0,06х116=6,96  Масло растительное 0,01х123,19=1,24  Вермишель 0,03х50,67=1.52  Мясо кур (бёдра и голени) 0,090х226=20,34  Мясо кур 0,092х288=22,62  Лук 0,02х34=0,68  Картофель 0,05х49,63=2.48  Морковь 0,03х47=1,41  Капуста 0,15х47=7,05  Соль 0,002х10,05=0,02  Сок 0,2х36,67=7,33  Сахар 0,002х85,24=0,17  Томатная паста 0,001х435,21=0,44  Хлеб 0,045х70=3,15 | | | | |

**4 день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб. |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 530 | Йогурт | 200 | 5.60 | 5.40 | 21.40 | 162.00 | 15,89 |
| 4 | Суп с макаронными изделиями молочный | 200 | 6,60 | 9,00 | 20,64 | 187,04 | 17,10 |
| 123 | Кекс | 37 | 7,50 | 9,80 | 74,40 | 417 | 7,12 |
| **Итого:** | | | **16.18** | **17.69** | **88.06** | **587.37** | **43,11** |
| Расход продуктов | | | Йогурт 0,2х79,46=15,89  Макароны 0,02х50,67=1,01  Масло сливочное 0,005х890=4,45  Молоко 0,1х112,11=11,21  Сахар 0,05х85,24=0,43  Кекс 0,037х192,37=7,12 | | | | |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 37 | Нарезка из огурцов | 60 | 0.80 | 0.10 | 2.80 | 15.00 | 5,75 |
| 149 | Суп гороховый с мясом кур | 200 | 8.80 | 5.80 | 17.80 | 132.00 | 15,22 |
| 229 | Рыба, тушённая с овощами | 90 | 12.72 | 9.78 | 4.00 | 172.25 | 18,49 |
| 694 | Картофельное пюре | 210 | 3.75 | 6.30 | 22.05 | 159.00 | 14,90 |
| 700 | Хлеб | 45 | 5.85 | 1,35 | 18.00 | 112.50 | 3,15 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 1.60 | 0.00 | 28.40 | 120.00 | 2,05 |
|  | Яблоко | 121 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 10,35 |
| **Итого:** | | | **34,12** | **23.63** | **107,75** | **781,25** | **76,89** |
| **Итого за день:** | | | **50,30** | **41.32** | **195,81** | **1368,62** | **120.00** |
| Расход продуктов | | | Огурцы 0,6х95,78=5,75  Горох 0,02х38,50=0,77  Рыба свежая 0,08х186=14,88  Соль 0,003х10,05=0,03  Картофель 0,12х49,63=5,96  Компотная смесь 0,01х120=1,20  Сахар 0,010х85,24=0,85  Хлеб 0,045х 70=3,15  Морковь 0,02х47=0,94  Лук 0,02х34=0,68  Масло растительное 0,01х123,19=1,24  Мясо кур 0,05х226=11,30  Молоко 0,04х112,11=4,48  Яблоко 0,09x115=10,35  Масло сливочное 0,005х890=4,45  Томатная паста 0,005х435,21=2,18 | | | | |

**5 день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 281 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6.40 | 8.20 | 28.40 | 204.00 | 21,32 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.40 | 0.20 | 14.20 | 56.00 | 2.67 |
| 123 | Оладьи | 30 | 2.52 | 6.12 | 24.48 | 162.00 | 8,25 |
| **Итого:** | | | **9.32** | **14.52** | **67.08** | **422.00** | **35,24** |
| Расход продуктов | | | Геркулес 0,05х140=7,00  Молоко 0,150х112,11=16,82  Сахар 0,025х85,24=2,13  Соль 0,004х10.05=0,04  Лимон 0,002х170=0,34  Чай 0,001х1050,70=1,05  Масло сливочное 0,003х890=2,67  Мука 0,050х110=0,55  Дрожжи 0,001х30=0,03  Масло растительное 0,010х123,19=1,24 | | | | |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 39 | Нарезка из помидоров | 60 | 0.55 | 0.10 | 1.85 | 10.00 | 6,96 |
| 208 | Суп вермишелевый на мясном бульоне | 200 | 16,35 | 11,2 | 21,45 | 168,30 | 17,87 |
| 151 | Свежая капуста, тушённая с мясом | 210 | 16,86 | 15,14 | 15,72 | 248,58 | 29,90 |
| 700 | Хлеб ржаной | 45 | 5.85 | 1,35 | 18.00 | 112.5 | 3,15 |
| 338 | Апельсин | 105 | 2,10 | 0.60 | 26,10 | 114 | 14,70 |
| 874 | Кисель | 200 | 0,12 | 0,04 | 29,2 | 110,4 | 5,29 |
| **Итого:** | | | **40.12** | **28.13** | **97.12** | **691.78** | **84,76** |
| **Итого за день:** | | | **49.45** | **41.65** | **164.2** | **1113.78** | **120.00** |
| Расход продуктов | | | Помидоры 0,06х116=6,96  Масло растительное 0,01х123,19=1,24  Мясо кур (бёдра и голени) 0,09х226=20,34  Вермишель 0,03х50,67=1.52  Картофель 0,05х49,63=2.48  Лук 0,03х34=1,28  Морковь 0,03х47=1,41  Соль 0,002х10,05=0,02  Сахар 0,003х85,24=1,02  Капуста 0,15х47=7,05  Хлеб 0,045х 70=3,15  Паста томатная 0,001х435,21=0,44  Кисель 0.03х148=4,44  Апельсин 0,105х140=14,70 | | | | |

**6 день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб. |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 219 | Каша манная молочная | 200 | 6,84 | 10,38 | 8,34 | 254,82 | 12,87 |
| 530 | Йогурт | 200 | 5,60 | 5,40 | 21,40 | 162 | 31,96 |
| 123 | Кекс | 30 | 7,50 | 9,80 | 74,40 | 417 | 5,77 |
| **Итого:** | | | **12.71** | **19.74** | **76.25** | **507.05** | **54,60** |
| Расход продуктов | | | Йогурт 0.2х159,79=31,96  Молоко 0,1х112,11=11,21  Манка 0,03х40,88=1,23  Сахар 0,005х85,24=0.43  Соль 0,001х10,05=0,01  Кекс 0,03х192,37=5,77 | | | | |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб. |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 37 | Нарезка из огурцов | 50 | 0.80 | 0.10 | 2.80 | 15.00 | 4,79 |
| 32 | Суп рыбный | 200 | 2.10 | 1,67 | 9,22 | 61,65 | 10.86 |
| 304 | Плов | 210 | 18.60 | 8.10 | 39.30 | 433.00 | 31,36 |
| 700 | Хлеб ржаной | 45 | 5.85 | 1,35 | 18.00 | 112.50 | 3,15 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.60 | 0.00 | 28.40 | 120.00 | 2,05 |
| 123 | Вафли | 17 | 1.58 | 7.69 | 16.66 | 161.37 | 8,25 |
| **Итого:** | | | **32.53** | **19.44** | **143.76** | **1032.87** | **65,40** |
| **Итого за день:** | | | **45.24** | **39.18** | **220.01** | **1539.92** | **120.00** |
| Расход продуктов | | | Огурцы 0,05х95,78=4,79  Масло растительное 0,01х123,19=1,24  Хлеб 0,045х70=3,15  Картофель 0,04х49,63=1,99  Рыба 0,04х186=7,44  Соль 0,002х10,05=0,02  Компотная смесь 0,01х120=1,2  Сахар 0,01х85,24=0.85  Морковь 0,02х47=0,94  Лук 0,02х34=0,68  Вафли 0.033х250=8,25  Рис 0,03х99,33=2,98  Мясо свинины 0,07x360=25,20  Томатная паста 0,004х435,21=1,74 | | | | |

**7 день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 219 | Каша пшенная молочная | 200 | 6.84 | 10,38 | 8,34 | 254.00 | 13,09 |
| 120 | Какао с молоком | 200 | 6,20 | 6,40 | 22,36 | 169,82 | 14,43 |
| 29 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,57 | 8,37 | 10,54 | 121,39 | 12,06 |
| **Итого:** | | | **12.89** | **17.05** | **74.54** | **489.84** | **44,58** |
| Расход продуктов | | | Пшено 0,03х48,50=1,46  Молоко 0,2х112,11=22,42  Сахар 0,02х85,24=1,71  Масло сливочное 0,01х890=8,90  Какао 0.002х970,90=1,94  Батон 0.03х105,27=3,16 | | | | |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 39 | Нарезка из помидоров | 50 | 0,55 | 2,25 | 1,60 | 28,50 | 5,8 |
| 162 | Суп с бобовыми | 200 | 11,72 | 7,32 | 12,22 | 190,70 | 13,73 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 9.25 | 18.25 | 22.25 | 289.5 | 11,73 |
| 608 | Котлета «Домашняя» | 90 | 5,50 | 11,95 | 0,20 | 130,50 | 28,85 |
| 700 | Хлеб ржаной | 45 | 5.85 | 1,35 | 18.00 | 112.5 | 3,15 |
| 399 | Сок яблочный | 200 | 0,82 | 0,16 | 26,20 | 110.00 | 7,33 |
| **Итого:** | | | **35,91** | **38,03** | **96,16** | **854,48** | **75,42** |
| **Итого за день:** | | | **48,8** | **55,08** | **170,70** | **1344,32** | **120.00** |
| Расход продуктов | | | Помидоры 0,05х116=5,80  Масло растительное 0,01х123,19=1,24  Мясо кур 0,04х226=9,04  Фарш из свинины 0,06х456=27,36  Горох 0,02х38,50=0,77  Картофель 0,16х49,63=6,96  Хлеб 0,045х70=3,15  Соль 0,003х10,05=0,03  Лук 0.02х34=0,68  Молоко 0,04х112,11=4,48  Морковь 0,01х47=0,47  Сок 0,2х36,67=7,33  Батон 0,005х105,27=0,53  Масло сливочное 0,002х890=1,78 | | | | |

**8 день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 35 | Каша с макаронными изделиями молочная | 200 | 6,60 | 9,00 | 20,64 | 187,04 | 11.09 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 12.00 | 3,06 | 13.00 | 49,28 | 5.4 |
| 1 | Бутерброд с сыром и маслом | 30 | 8,59 | 6,84 | 21,86 | 183.00 | 14.2 |
| **Итого:** | | | **27,19** | **18,90** | **55,50** | **419,32** | **47,87** |
| Расход продуктов | | | Макаронные изделия 0,02х50,67=1,01  Молоко 0,1х112,11=11,21  Сахар 0,025х85,24=2,13  Масло сливочное 0,015х890=13,35  Чай 0,001х1050,70=1,05  Батон 0,03х105,27=3,16  Сыр 0,02х598=11,96 | | | | |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 37 | Нарезка из огурцов | 100 | 0.80 | 0.10 | 2.80 | 15.00 | 5,75 |
| 30 | Щи на мясном бульоне | 200 | 3,85 | 2,17 | 6,77 | 81,22 | 18,35 |
| 58 | Рис отварной | 210 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,20 | 4,98 |
| 28 | Рыба запеченная | 90 | 15,58 | 0,89 | 0,35 | 72,03 | 15,14 |
| 700 | Хлеб ржаной. | 45 | 5.85 | 1,35 | 18.00 | 112.50 | 3,15 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,60 | 0,00 | 28,40 | 120.00 | 3,50 |
| 2 | Батон | 30 | 2,3 | 0,90 | 15,30 | 78.00 | 3,16 |
| 338 | Банан | 110 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 95.00 | 12,65 |
| **Итого:** | | | **35,82** | **11,85** | **104,14** | **738,95** | **72,13** |
| **Итого за день:** | | | **63,01** | **30,75** | **159,64** | **1158,27** | **120.00** |
| Расход продуктов | | | Огурцы 0,06х95,78=5,75  Масло растительное 0,007х123,19=0,87  Капуста 0.06х47=2,82  Картофель 0.03х49,63=1,49  Рис 0,05х99,33=4,97  Мясо кур 0,05х266=11,30  Хлеб 0,045х70=3,15  Соль 0,003х10,05=0,03  Сухофрукты 0.015х120=1.80  Морковь 0,01х47=0,47  Лук 0,01х34=0,34  Томатная паста 0,003х435.21=1,31  Рыба 0,08х186=14,88  Сахар 0,02х85,24=1,70  Батон 0,03х105,27=3,16  Банан 0,11х115=12,65 | | | | |

**9 день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 182 | Каша рисовая молочная | 200 | 5.00 | 6,20 | 32.00 | 194.00 | 18,39 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,50 | 145,34 | 13,98 |
| 123 | Печенье | 30 | 2,52 | 6,12 | 24,48 | 162.00 | 8,25 |
| **Итого:** | | | **12,10** | **17,36** | **77,98** | **501,34** | **44,62** |
| Расход продуктов | | | Молоко 0,2х112,11=22,42  Рис 0,05х99,33=4,97  Сахар 0,025х85,24=2,13  Масло сливочное 0,002х890=1,78  Соль 0,001х10,05=0,01  Кофейный напиток 0.002х530,60=1,06  Печенье 0,03х275=8,25 | | | | |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 39 | Нарезка из помидоров | 60 | 0,55 | 0,10 | 1,85 | 10.00 | 6.1 |
| 204 | Суп крестьянский пшённый на мясном бульоне | 200 | 8,83 | 7,32 | 14,37 | 137,65 | 20.08 |
| 12 | Рис отварной рассыпчатый | 210 | 0,8 | 1,08 | 10,01 | 53,53 | 2,2 |
| 144 | Филе свежей рыбы, тушённое с овощами | 90 | 12.40 | 4.60 | 28.40 | 208.00 | 24.19 |
| 700 | Хлеб ржаной | 45 | 5.85 | 1,35 | 18.00 | 112.5 | 2,37 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,60 | 0,00 | 28,40 | 120.00 | 2.11 |
| 123 | Печенье | 33 | 2.31 | 5.61 | 22.44 | 148.5 | 6,52 |
| 338 | Апельсин | 107 | 0.97 | 0.22 | 8.75 | 38.88 | 15.53 |
| **Итого:** | | | **33,31** | **20,28** | **132,22** | **829,06** | **75,38** |
| **Итого за день:** | | | **50,96** | **38.58** | **217,55** | **1387,91** | **120.00** |
| Расход продуктов | | | Помидоры 0,05х116=5,8  Масло растительное 0,01х123.19=1,24  Мясо кур 0,130х226=29,38  Пшено 0,03х48,50=1,46  Картофель 0,03х49,63=1,49  Хлеб 0,045х70=3,15  Лук 0,02х34=0,68  Сок 0,2х36,67=7,33  Морковь 0,02х47=0,94  Масло сливочное 0,004х890=3,56  Макароны 0,05х50,67=2,53  Капуста 0,03х47=1,41  Соль 0,004х10,05=0.04  Томатная паста 0,004х435,21=1,74  Яблоко 0,008х115=9,20 | | | | |

**10 день**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 219 | Каша пшенная молочная | 200 | 6.84 | 10,38 | 8,34 | 254.00 | 15,28 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 12.00 | 0,06 | 13.00 | 49,28 | 1,90 |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром | 30 | 8,59 | 6,84 | 21.86 | 183.00 | 24,02 |
| **Итого:** | | | **27,43** | **17,28** | **43,2** | **486,28** | **45,20** |
| Расход продуктов | | | пшено 0,02х48,50=0,97  Молоко 0.1х112,11=11,21  Сахар 0.015х85,24= 1,28  Чай 0,001х1050,70=1,05  Масло сливочное 0,013х890=11,57  Батон 0,03х105,27=3,16  Сыр 0,02х598=11,96 | | | | |

**Обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Блюдо | Масса, г | Содержание питательных веществ | | | | Стоимость, руб. |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 37 | Нарезка из огурцов | 60 | 0.80 | 0.10 | 2.80 | 15.00 | 5,75 |
| 187 | Борщ из свежей капусты на мясном бульоне | 200 | 14,55 | 6,20 | 12,45 | 160,50 | 20,34 |
| 679 | Каша гречневая | 200 | 6,75 | 3,45 | 37,50 | 198.00 | 3,00 |
| 144 | Мясо кур запеченное | 90 | 3,76 | 1,36 | 2,38 | 86,55 | 20,97 |
| 700 | Хлеб | 45 | 5.85 | 1,35 | 18.00 | 112.5 | 3,15 |
| 874 | Кисель | 200 | 0,12 | 0,04 | 29,20 | 110,40 | 5,05 |
| 338 | Банан | 106 | 1.59 | 0.21 | 23.11 | 100.7 | 11,50 |
| **Итого:** | | | **33,42** | **12,71** | **125,44** | **783,65** | **74,80** |
| **Итого за день:** | | | **60,85** | **29,99** | **168,64** | **1269,93** | **120.00** |
| Расход продуктов | | | Огурцы 0,1х95,78=5,75  Масло растительное 0,01х123,19=1,24  Мясо кур (бёдра и голени) 0.14х226=31,64  Свекла 0,005х35=0,18  Капуста 0,04х47=1,88  Картофель 0,04х49,63=1,99  Морковь 0,01х47=0,47  Гречка 0.03х59,67=0,32  Лук 0,01х34=0,34  Хлеб 0,045х70=3,15  Сахар 0,01х85,24=0,61  Кисель 0.03х148=4,44  Соль 0,003х10,05=0.03  Банан 0,1х115=11,50  Томатная паста 0,001х435,21=0,44  Сметана 0,01х330,50=3,31  Масло сливочное 0,003х890=2,67 | | | | |

Повар Е.В.Сафронова

Заведующий филиалом И.А.Кожевникова