

Согласовано
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Владимирской области в
г. Гусь-Хрустальный и
Гусь-Хрустальном районе



Утверждено
Зам.начальника управления
образования администрации
Гусь-Хрустального района



**Примерное меню рационов питания
для обучающихся общеобразовательных
учреждений**

	Полдник	выход	сыр	хлеб пш.	ряженка	
	Бутерброд с сыром	14/30	16,3	30		
	Ряженка	200			206	
	итого на 1 чел.		0,0163	0,03	0,206	
	цена		470	63	75	
	итого за полдник	24,999966	7,65997	1,89	15,45	0

картофель с коэффициентом -1.43

		2 День																			
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Дрожжи	яйцо	масло слив.	молоко	сахар	соль	чай	Морковь	Лимон	Мука	Картофель	Масло растительное	Лук		огурец сол	Хлеб ржаной	свекла	капуста квашеная	
	Завтрак																				
71/2004	Винегрет овощной	50						0,3		7			14,5	5	9		22,5		9,5	10,5	
348/2004	Омлет с морковью и маслом слив	200/9		100	3,5+9	66		1		66											
685/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7					15		0,72		8										
	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	1,5	2+1,5			3	0,8+0,8				49+2,5	43	2+1,5	11						
	Хлеб ржаной	53																53			
	итого на 1 чел		0,0015	0,1035	0,0125	0,066	0,018	0,0029	0,00072	0,073	0,008	0,052	0,058	0,0085	0,02		0,0225	0,0529	0,0095	0,011	
	цена		120	155	480	58	42	13	390	30	140	34	20	93	24		94,44	38	22	100	
	итого за завтрак	40	0,18	16,0425	6	3,828	0,756	0,0377	0,2808	2,19	1,12	1,751	1,15	0,7905	0,48	0	2,1249	2,0096	0,209	1,05	
	Обед	выход	Хлеб пшеничный	молоко	морковь	масло слив.	хлеб рж.	сахар	соль	мука пш.	огурец св.	картофель	свекла	лук реп.	Минтай	сыр	капуста св.	масло растит	Сок	Апельсин	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	250			16			2	1			29	50	12			25	5			

386/2004 597/2004	Рыба запеченая под молоч. соусом	120(90/30)		15		3		0,5	3			6,7	156	2		4				
520/2004	Картофельное пюре	180		29		5		1,5			220									
	Сок фруктовый	200																200		
	Хлеб ржаной	30					30													
	Хлеб пшеничный	24	24																	
	итого на 1 чел		0,02396	0,044	0,016	0,008	0,03	0,002	0,003	0,003		0,249	0,05	0,0187	0,156	0,002	0,025	0,009	0,2	
	цена		63	58	30	480	38	42	13	34	120	20	22	24	158	470	20	93	34	110
	итого за обед	49,999965	1,50917	2,552	0,48	3,84	1,14	0,084	0,039	0,102	0	4,98	1,1	0,4488	24,648	0,94	0,5	0,837	6,8	0
	Полдник	выход	грудка куриная	Вода	сухари паниров	масло раст	хлеб пшеничный	соль	сок	лук										
	Бутерброд с котлетой куриной	65/37	69	13	3	4	37,3+11	0,7		6										
	Сок	200							200											
	итого на 1 чел		0,069		0,003	0,004	0,04827	0,0007	0,2	0,006										
	цена		210	58	48	93	63	13	34	24										
	итого за полдник	24,999984	14,49	0	0,144	0,372	3,04088	0,0091	6,8	0,144										

Картофель пересчитан на коэф-1.43

3 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	Морковь	Масло растительное	сахар	мука пшенич	яйца	Молоко сгущенное	Чай	соль	хлеб пш.	груша				
	Завтрак																
360/2004	Сырники с морковью со сгущенным молоком	190/15	135	47,5	6	19	27	8	15		1						
685/2004	Чай с сахаром	200/15				15				0,72							

	итого за полдник	24,999995	6,2	16,068	2,732
--	------------------	-----------	-----	--------	-------

Картофель пересчитан на коэф.-1.43

4 день																				
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	масло сливочное	хлеб пшеничный	сахар	Вермшель	Какао	Соль	Сыр	Банан	масло растител	изюм	грудка куриная	сахари					
	Завтрак																			
333/2004	Макароны с сыром	200/20/5		7+5			68		0,25	22										
693/2004	Какао с молоком	200	100			15		2,16												
	Хлеб пшеничный	35			35															
	Фрукт свежий (Банан)	146									146,2									
	итого на 1 чел		0,1	0,012	0,035	0,015	0,068	0,0022	0,00025	0,022	0,1462									
	цена		58	480	63	42	38	320	13	470	82	93	170	210	48	95				
	итого за завтрак	39,999997	5,8	5,76	2,205	0,63	2,584	0,6912	0,00325	10,34	11,987	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Обед	выход	молоко	масло сливочное	хлеб пш.	Капуста свежая	песок сахарный	морковь	лук реп.	картофель	яйцо	масло растительное	хлеб рж.	соль	фасоль	крахмал	грудка куриная	сок	лимонная кислота	Мука пшеничная
139/2004	Суп картофельный с фасолью и куриной грудкой	15/250		5				13	12	72				1	20		26,8			
502/2004	Зразы из кур. гр. С омлетом и овощами	100	20+5	3,5	13			12	17		8	7		1			87			

315/2004	Запеканка творожно - рисовая со сгущенным молоком	180/20	7	11	4		4	54	1		20	112		4		29			
692/2004	Кофейный напиток	200		15								50	4						
	итого на 1 чел		0,007	0,026	0,004	0,04	0,004	0,054	0,001		0,02	0,162	0,004	0,004	0,0196	0,029			
	цена		155	42	480	63	183	56	13	170	145	58	365	48	470	222	140		
	итого за завтрак	39,999999	1,085	1,092	1,92	2,52	0,732	3,024	0,013	0	2,9	9,396	1,46	0,192	9,228	6,438	0		
	Обед	выход	яйцо	песок сахарный	масло сливочное	минтай	грудка куриная	капуста св.	соль	мука пш.	картофель	морковь	лук реп.	крупа перловая	молоко	хлеб рж.	сухофрукты	Масло растит	
134/2004	Суп Крестьянский с крупой и куриной грудкой	20/250					36	38	1		35	13	12	10				5	
400/2004 598/2004	Суфле рыбное под соусом молочным густым	90/30	10		1+6+3,8	113			1	4					23				
520/2004	Картофельное пюре	180			5				1		220				29				
639/2004	Компот из сухофруктов	200		15													20		
	хлеб ржаной	51														51,3			
	итого на 1 чел		0,01	0,015	0,0158	0,113	0,036	0,038	0,003	0,004	0,255	0,013	0,012	0,01	0,052	0,051	0,02	0,005	
	цена		155	42	480	158	210	20	13	34	20	30	24	28	58	38	120	93	93
	итого за обед	49,999994	1,55	0,63	7,584	17,854	7,56	0,76	0,039	0,136	5,1	0,39	0,288	0,28	3,016	1,948	2,4	0,465	0
	Полдник	выход	молоко	песок сахарный	мука пш.	масло растительное	дрожжи	соль	картофель	лук репчатый	яйцо	яблоко							
736/2004	Пирожок, печеный с картофелем и луком	75		2	37+1,5	1,5+1	1	0,6+0,5	32	8	1,5+1								
697/2004	Молоко кипяченое	200	211																
	Фрукт свежий (яблоко)	103										103							
	итого на 1 чел		0,211	0,002	0,0385	0,0025	0,001	0,0011	0,032	0,008	0,0025	0,103							

цена		58	42	34	93	120	13	20	24	155	95
итого за полдник	24,999925	12,238	0,084	1,309	0,2325	0,12	0,0143	0,64	0,192	0,3875	9,783

Картофель пересчитан по коэф.-1.43

		6 день																		
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	пшено	молоко	сахар	сливочное масло	сыр	масло растит	яйцо	Хлеб пшенич	Дрожжи	мука пшен.	чай	Соль						
266/1994	Каша пшенная молочная	200/5	25	160	4	5								0,5						
685/2004	Чай с сахаром и молоком	100/100/15		100	15								0,72							
	Сыр порц.	21					23,8													
	Хлеб пшеничный	40								40										
766/2004	Сдоба обыкновенная	100		17	7,5	2+3		1	3		1	74		1						
	итого на 1 чел		0,025	0,277	0,0265	0,01	0,02384	0,001	0,003	0,04	0,001	0,074	7E-04	0,0015						
	цена		32	58	42	480	470	93	155	63	120	34	390	13	176					
	итого за завтрак	39,999999	0,8	16,066	1,113	4,8	11,2067	0,093	0,465	2,52	0,12	2,516	0,281	0,0195	0					
	Обед	выход	говядина		Масло растительное	масло сливочное	сок	лук реп.	картофель		мука пшеничная	греча	соль	хлеб рж.	сахар	свекла	морковь	капуста	фасоль	
111/2004	Борщ сибирский	250			4			12	15				1	3	56	16	25	5		
437/2004	Гуляш из говядины	45/50	72,1		5			12			3		1				3			
508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150				5						63	0,8							
	Сок фруктовый	200					200													
	Хлеб ржаной	40												40						
	итого 1 чел		0,07206		0,009	0,005	0,2	0,024	0,015		0,003	0,063	0,003	0,04	0,003	0,056	0,019	0,025	0,005	
	цена		415	105	93	480	34	24	20	210	34	70	13	38	42	22	34	20	122	120

	итого за обед	49,999885	29,9045	0	0,837	2,4	6,8	0,576	0,3	0	0,102	4,41	0,036	1,52	0,126	1,232	0,646	0,5	0,61	0
	Полдник	Выход	куриная грудка	мука	сахар	масло растительное	соль	дрожжи	яйцо	лук	чай	хлеб пшен.	молоко	сухари панир	Морковь	капуста свежая				
	Яйцо	10							10											
43/2004	Салат из свежей капусты	90			3,5	4,5	0,5								12	89				
747/2004	Котлета куриная запеченая в тесте	70/70	74			2,5	0,2			6		9	11	4						
	тесто			53+1,2	1,5	4,5	0,8	1,5	0,5											
685/2004	Чай с сахаром	200/15			15						0,5									
	итого 1 чел		0,074	0,0542	0,02	0,0115	0,0015	0,0015	0,0105	0,006	0,0005	0,009	0,011	0,004	0,012	0,089				
	цена		210	34	42	93	13	120	155	24	390	63	58	48	30	20				
	итого за полдник	25	15,54	1,8428	0,84	1,0695	0,0195	0,18	1,6275	0,144	0,1997	0,567	0,638	0,192	0,36	1,78				

Картофель пересчитан по коэф.-1.43

7 день

№ рецептуры	Наименованию блюда	выход	рис	Масло растит	Куриная грудка	молоко	Хлеб пшеничный	сахар	Сок	Соль	лук репч	морковь	Сыр	масло слив	банан
	Завтрак														
	Сыр порционный	13											15,7		
443/2004	Плов с куриной грудкой	50/150	51	8	90					1	9	19			
	Сок фруктовый	200							200						
	Хлеб пшеничный	40					40								
	итого на 1 чел		0,051	0,008	0,09		0,04		0,2	0,001	0,009	0,019	0,0157		
	цена		56	93	210	58	63	42	34	13	24	30	470	480	82
	итого за завтрак	39,999998	2,856	0,744	18,9	0	2,52	0	6,8	0,013	0,216	0,57	0	7,381	0

	выход	масло растительное	масло слив	грудка куриная	хлеб рж.		песок сахарный	мука пшеничная	капуста св.	лук репч	морковь	изюм	картофель	консерва "Сайра"	соль	огурец свежий	курага		
Обед																			
	Огурец свежий порционны	20														21,8			
142/2004	Суп с рыбными консервами	25/250		3						12	13		143	25	1				
534/2004	Капуста тушенная с куриной грудкой	60/160	5,5		108		4,5	2,1	228	8,5	10				0,8				
639/2004	Компот из изюма и кураги	200					15					10					10		
	Хлеб ржаной	40				40													
	итого на 1 чел		0,0055	0,003	0,108	0,04	0,004	0,0195	0,0021	0,228	0,0205	0,023	0,01	0,143	0,025	0,002	0,0218	0,01	
	цена		93	480	210	38	105	42	34	20	24	30	170	20	304	13	120	200	63
	итого за обед	49,9997	0,5115	1,44	22,68	1,52	0,42	0,819	0,0714	4,56	0,492	0,69	1,7	2,86	7,6	0,023	2,6124	2	0
Полдник	Выход		Хлеб пшенич	Яйцо	снежок														
	Яйцо отварное	40		40															
	Хлеб пшенич	43	43,4																
	Кисломолочный продукт	200			206														
	итого на 1 чел		0,04337	0,04	0,206														
	цена		63	155	78														
	итого за полдник	24,999995	2,732	6,2	16,068														

картофель пересчитан на коэф. 1.43

№ рецептуры	наименования блюда	выход	молоко	Какао порошок	мука пшеничная	Минтай	сахар	Картофель	Соль	Масло растительное	Масло сливочное	хлеб пшеничный	Сметана	лук репчатый	вода						
	Завтрак																				
394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	120/30			9+2	113			1	10	2	17	7,5	22	24						
520/2004	Картофельное пюре	150	24					183	1		5										
693/2004	Какао с молоком	200	100	2,16			15														
	Хлеб пшеничный	36										36,7									
	итого на 1 чел		0,124	0,00216	0,011	0,113	0,015	0,183	0,002	0,01	0,007	0,054	0,008	0,022							
	цена		58	320	34	158	42	20	13	93	480	63	183	24							
	итого за завтрак	39,999981	7,192	0,6912	0,374	17,854	0,63	3,66	0,026	0,93	3,36	3,382	1,373	0,528	0	0					
	Обед	выход	молоко	чай-заварка	мука пшен.		песок сахарный	лим. К-та	говядина	свекла	капуста св.	картофель	Морковь	Сметана	Лук реп.	масло сливочное	хлеб рж.	соль	сухари панир.	Масло растительное	
109/2004	Свекольник со сметаной	250/19					3	0,17		69	19		16	19,4	12	5		1			
478/2004	Запеканка картофельная с молочным соусом	50/130/30	15		2				79			197			14			1	3,5	2+2+3,2	
685/2004	Чай с сахаром	200/15		0,72			15														
	Хлеб ржаной	40															40				
	итого на 1 чел		0,015	0,00072	0,002		0,018	0,0002	0,079	0,069	0,019	0,197	0,013	0,0194	0,026	0,005	0,04	0,002	0,0035	0,007	

	цена		58	390	34	105	42	360	415	22	20	20	30	183	24	480	38	13	48	93
	итого за обед	49,999992	0,87	0,2808	0,068	0	0,756	0,0612	32,785	1,518	0,38	3,94	0,39	3,5434	0,624	2,4	1,52	0,026	0,168	0,67
	Полдник	выход	йогурт	лимон	сахар															
	Йогурт	125	125																	
699/2004	Компот из лимона	200		16,3	17															
	итого на 1 чел		0,125	0,01633	0,017															
	цена		176	140	42	95														
	итого за полдник	24,99999	22	2,28599	0,714	0	0													

Картофель пересчитан по коэф. 1,43

		9 День																			
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	Вермише ль	Масло слив.	сахар	Кофейны й напиток	Соль	Хлеб пшен.	Сыр		мука	творог	дрожжи	яйцо						
	Завтрак																				
	Б-д с сыром	15/40							40	17,1											
	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	172	17,5	5	1,6		1													
693/2004	Кофейный напиток	200	50			15	4														
786/2004	Булочка "Творожная"	70	60		1,5	6		0,5				41+0,5	18,5	1,5	6+1,5						
	итого на 1 чел		0,282	0,0175	0,0065	0,0226	0,004	0,0015	0,04	0,017		0,042	0,019	0,0015	0,0075						
	цена		58	38	480	42	365	13	63	470	95	34	222	120	155						
	итого за завтрак	40	16,356	0,665	3,12	0,9492	1,46	0,0195	2,52	8,05	0	1,411	4,107	0,18	1,1625	0					
	Обед	выход	мука пш.	масло сливочное	морковь	хлеб рж.	сметана		масло раст	картофель	капуста св.	лук репчатый	фасоль	рис	грудка куриная	соль	сахар	Свекла	Яблоко	Лимонная кислота	
135/2004	Суп овощной с куриной грудкой	12/250			13				5	72	25	12	5		22	1					

511/2004	Рис отварной	150		5										54		0,5				
423/2004	Бефстроганов из куриной грудки	80/40	3				15		7			23		143	1					
639/2004	Компот из свежих яблок	200														15		45	0,2	
	Хлеб ржаной	40				40														
	итого на 1 чел		0,003	0,005	0,013	0,04	0,015		0,012	0,072	0,025	0,035	0,005	0,054	0,165	0,003	0,015			
	цена		34	480	30	38	183		93	20	20	24	122	56	210	13	42	22	95	360
	итого за обед	49,99991	0,102	2,4	0,39	1,52	2,745	0	1,116	1,44	0,5	0,84	0,61	3,024	34,644	0,039	0,63	0	0	0
	Выход																			
	Полдник																			
	Бутерброд с котлетой	80/55	8	19	0,5	5					14+55	84	6							
685/2004	Чай с сахаром	200/15					0,72	15												
	итого на 1 чел		0,008	0,019	0,0005	0,005	0,00072	0,015	0,06901	0,084	0,006									
	цена		48	58	13	93	390	42	63	210	24									
	итого за полдник	24,999993	0,384	1,102	0,0065	0,465	0,2808	0,63	4,34769	17,64	0,144									

Картофель пересчитан по коэф. 1.43

		10 день														
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	яйцо	молоко	хлеб пшеничный	Морковь	какао-порошок	сахар	Соль	масло сливочное						
	Завтрак															
	Б-д с маслом слив	40/13			40					13,8						
346/2004	Омлет	200/5	100	66		66		1	5							
693/2004	Какао с молоком	200		100			2,16	15								
	итого на 1 чел		0,1	0,166	0,04	0,066	0,00216	0,015	0,001	0,019						

	цена		155	58	63	30	320	42	13	480	95	210	48	93						
	итого за завтрак	40,00012	15,5	9,628	2,52	1,98	0,6912	0,63	0,013	9,038	0	0	0	0						
	Обед	Выход	масло растительное	морковь	картофель	крупа рисовая	сахар	лук репчатый	масло сливоч		минтай	молоко	чай	хлеб ржаной	соль	говядина	яйцо	капуста свежая	лимонная кислота	Хлеб пшеничный
153/2004 154/2004	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	25/250	5	13	107	5		12+3							2	28,5	2			
374/2004	Рыба тушеная с овощами и соусом	80/50	5	18+4				10			138				1					
520/2004	Картофельное пюре	180			220				5			29			1					
685/2004	Чай с сахаром	200/15					15						0,72							
	Хлеб ржаной	42												42,5						
	итого на 1 чел		0,01	0,035	0,327	0,005	0,015	0,025	0,005		0,138	0,029	7E-04	0,0425	0,004	0,029	0,002			
	цена		93	30	20	56	42	24	480	105	158	58	390	38	13	415	155	20	360	63
	итого за обед	50,000274	0,93	1,05	6,54	0,28	0,63	0,6	2,4	0	21,804	1,682	0,281	1,614	0,052	11,83	0,31	0	0	0
	Полдник	Выход	ряженка	Масло слив	Яйцо	Сахар	молоко	соль	мука	масло растит	дрожжи	творог								
	К/м продукт	200	206																	
741/2004	Ватрушка с творогом	60			3+1 (д/смазки)	2,5	9	0,7	29+1 (на подпыл)	0,2	1									
	Фарш для ватрушки				1	1			1			24,6								
	итого на 1 чел		0,206	0,003	0,005	0,0035	0,009	0,0007	0,031	2E-04	0,001	0,025								
	цена		75	480	155	42	58	13	34	93	120	222								
	итого за полдник	24,999697	15,45	1,44	0,775	0,147	0,522	0,0091	1,054	0,019	0,12	5,464								

Картофель пересчитан по коэф. 1.43

11День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	масло сливочное	сметана	яйцо	Рис	кофейный напиток	сахар	Молоко	Сухари паниров.	соль	мука	масло растительное	дрожжи					
	Завтрак																			
315/2004	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	180/19	29	5	5+19,4	7	54		12	112	4	1								
692/2004	Кофейный напиток	200						4	15	50										
741/2004	Ватрушка с творогом	70		3,5		3,5+1 (д/смазки)			2,5	9		0,7	35+1 (на подпыл)	0,3	1					
764/2004	фарш для ватрушки		26			1			1				1							
	итого на 1 чел		0,055	0,0085	0,02442	0,0125	0,054	0,004	0,0305	0,171	0,004	0,002	0,037	0,0003	0,001					
	цена		222	480	183	155	56	365	42	58	48	13	34	93	120					
	итого за завтрак	39,999999	12,21	4,08	4,4695	1,9375	3,024	1,46	1,281	9,918	0,192	0,022	1,258	0,0279	0,12	0	0	0		
	Обед	выход	капуста квашен	масло сливоч	лук репчатый	морковь	грудка куриная	яйца	Сухофрукты	сахар	хлеб ржаной	макароны	соль	крупа перловая	мука пшенич	молоко	масло растительное	Свекла	чеснок	
128/2004	Щи по-уральски	250	72		12	16							1	5			5			
503/2004	Суфле из куриных грудок	80/30		4+4	9	9	98	22					1		4	22,5				
585/2004	Соус белый с овощами	30		1	3	2							0,5		1		1,5			
516/2004	Макароны отварные	180		7								61	1							
639/2004	Компот из сухофруктов	200							20	15										
	Хлеб ржаной	37									37,7									
	итого на 1 чел		0,072	0,016	0,024	0,027	0,098	0,022	0,02	0,015	0,0377	0,061	0,004	0,005	0,005	0,0225	0,0065			
	цена		100	480	24	30	210	155	120	42	38	38	13	28	105	34	58	93	22	220

	итого за обед	49,999966	7,2	7,68	0,576	0,81	20,58	3,41	2,4	0,63	1,431	2,318	0,046	0,14	0	0,17	1,305	0,6045	0	0
	Полдник	выход	круассан	чай	сахар	сыр														
	Круассан	80	80																	
685/2004	Чай с сахаром	200/15		0,72	15															
	Сыр порцион	13				15,5														
	итого на 1 чел		0,08	0,00072	0,015	0,01551														
	цена		210	390	42	470														
	итого за полдник	24,999983	16,8	0,2808	0,63	7,28918														

Картофель пересчитан по коэф. 1.43

		12 День																		
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	мука пшеничная	молоко	сахар	дрожжи	сгущенное молоко	масло растительное	чай заварка	Соль	лимон	йогурт								
	Завтрак																			
726/2004	Блины со сгущенным молоком	180/26	90	142	3	3	26	6		1										
685/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6			15				0,72		7									
	Йогурт	125										125								
	итого на 1 чел		0,09	0,142	0,018	0,003	0,0259	0,006	0,00072	0,001	0,007	0,125								
	цена		34	58	42	120	145	93	390	110	13	176								
	итого за завтрак	39,999996	3,06	8,236	0,756	0,36	3,7562	0,558	0,2808	0	0,013	0,98	22							
	Обед	выход	рис	хлеб ржаной	морковь	капуста	крупа перловая	картофель	огурцы соленые	лук репчатый	масло сливочн	томатная паста	говядина	мука пшеничная	сметана	соль	сахар	апельсин	лимонная кислота	
132/2004	Рассольник "Ленинградский"	250			13		5	107	45	6						1				
486/2004	Голубцы ленивые	150/30	9			145				20	6		60			0,5				

	Соус для голубцов					15				5	3				12,5	0,3				
	Компот из апельсина	200															15	32	0,1	
	Хлеб ржаной	41		41,8																
	итого на 1 чел		0,009	0,04177	0,028	0,145	0,005	0,107	0,045	0,031	0,009		0,06		0,0125	0,002	0,015	0,032	0,0001	
	цена		56	38	30	20	28	20	94,44	24	480	105	415	34	183	13	42	110	360	63
	итого за обед	49,99996	0,504	1,58726	0,84	2,9	0,14	2,14	4,2498	0,744	4,32	0	24,9	0	2,2875	0,023	0,63	3,52	0,036	0
	Полдник	Выход	хлеб пшен.	огурец свежий	томат свежий	зелень	яйцо	Сок												
	Б-д со свежими овощами, зеленью, яйцом	51/35/27/40	51,4	36	28	2	40													
	Сок фруктовый	200						200												
	итого на 1 чел		0,05143	0,036	0,028	0,002	0,04	0,2												
	цена		63	120	140	260	155	34												
	итого за полдник	24,999996	3,24	4,32	3,92	0,52	6,2	6,8												

Картофель пересчитан по коэф. 1.43

13 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	греча	масло слив	Соль	Сыр	Хлеб пшеничный	молоко	сахар	кофейный напиток	Мука	яйцо	дрожжи	повидло	масло растите
	Завтрак														
	Б-д с сыром	15/53				17	53,9								
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	40	3+5	0,8			173	4						
692/2004	Кофейный напиток	200						50	15	4					
736/2004	Пирожок печеный с повид	100			0,6				2,5		49+2,5	2+1,5	1,5	40	2

143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	13		72		1		13	12				3				
520/2004	Картофельное пюре	180			220		1	5			29							
451/2004	Котлеты мясная	80				14	0,8		59		19 (вода)		8	5				
631/2004	Компот из свежих фруктов	200		0,1								15					45	
	Хлеб ржаной	40														40		
	итого на 1 чел		0,013	0,0001	0,292	0,014	0,0028	0,005	0,059	0,013	0,012	0,048	0,015	0,008	0,008	0,04	0,045	0,0344
	цена		38	360	20	63	13	480	415	30	24	58	42	48	93	38	95	140
	итого за обед	49,99992	0,494	0,036	5,84	0,882	0,0364	2,4	24,485	0,39	0,288	2,784	0,63	0,384	0,744	1,52	4,275	4,8115
	Полдник	Выход	ряженка	хлеб пшеничный	банан													
	Ряженка	200	206															
	Хлеб пшеничный	30		30														
	Фрукт свежий (банан)	93			93,4													
	итого на 1 чел		0,206	0,03	0,09341													
	цена		75	63	82													
	итого за полдник	24,99997	15,45	1,89	7,66													

картофель пересчитан по коэф. -1.43

16 День																	
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	капуста	мука пшеничная	чай заварка	Масло растительное	морковь	лук репчатый	Сахар	Соль	Куриная грудка	Хлеб пшеничный	лимон	хлеб ржаной	масло слив	сыр	
	Завтрак																
	Б-д с сыром и маслом сливоч	40/10/5										40			5	12	

	цена		30	155	480	222	42	58	63	365
	итого за полдник	25	3,69	2,945	4,8	6,882	0,714	2,9	1,609	1,46

Картофель пересчитан по коэф. -1.43

17 День																				
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	масло сливочное	Сыр	пшено	рис	какао-порошок	сахар	хлеб пшеничный	соль	курага	банан	чернослив						
	Завтрак																			
	Б-д с сыром	15/40			17					40										
302/2004	Каша молочная "Дружба" с курагой, черносливом и бананом	250/5/9/9/21	227,5	5		19	12,5		2		1	9	22	9						
693/2004	Какао с молоком	200	100					2,16	15											
	итого на 1 чел		0,3275	0,005	0,017	0,019	0,0125	0,0022	0,017	0,04	0,001	0,009	0,0216	0,009						
	цена		58	480	470	32	56	320	42	63	13	176	200	82	200					
	итого за завтрак	40	18,995	2,4	7,99	0,608	0,7	0,6912	0,714	2,52	0,013	0	1,8	1,7688	1,8	0				
	Обед	выход	изюм	молоко	морковь	лук репчатый	масло слив.	Капуста св.	масло растит.	макароны	говядина	сахар	сметана	хлеб пшенич	хлеб ржаной	сухари	свекла	Лим. К-та	соль	
109/2004	Свекольник со сметаной	250/12			16	12	5	19				3	12				69	0,1	1	
516/2004	Макаронные изд. отварные	180					5			61									1	
451/2004	Котлеты мясная	100		24					5		74			18		5			1	

639/2004	Компот из изюма	200	10									15						0,1		
	Хлеб ржаной	40												40						
	итого на 1 чел		0,01	0,024	0,016	0,012	0,01	0,019	0,005	0,061	0,074	0,018	0,012	0,018	0,04	0,005	0,069	0,0002	0,003	
	цена		170	58	30	24	480	20	93	38	415	42	183	63	38	48	22	360	13	105
	итого за обед	49,999948	1,7	1,392	0,48	0,288	4,8	0,38	0,465	2,318	30,71	0,756	2,188	1,134	1,52	0,24	1,518	0,072	0,039	0
	Полдник	выход	мука	сахар	масло растительное	яйцо	соль	дрожжи	повидло	апельсин	банан									
736/2004	Пирожок, печенный с повидлом	75	37+2	2,2	1,6	1,6+1	0,6	1	30											
699/2004	Компот из апельсина	200		15						20										
	Фрукт свежий (банан)	210									210,1									
	итого на 1 чел		0,039	0,0172	0,0016	0,0026	0,0006	0,001	0,03	0,02	0,2101									
	цена		30	42	93	155	13	120	100	110	82									
	итого за полдник	24,999995	1,17	0,7224	0,1488	0,403	0,0078	0,12	3	2,2	17,228									

18 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	мука пшеничная	хлеб пш.	Минтай (разделка на филе)	сметана	лук репчатый	молоко	картофель	масло сливочное	соль	кофейный напиток	Сахар	Для соуса вода или бульон	капуста св	морковь	масло растит	лимонная кислота	
	Завтрак																		
43/2004	Салат из свежей капусты	80									0,5		2,5		79	10	4		0,3
394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	120/30	10+2	17	113	7,5	22	24			1			22,5			10		
520/2004	Картофельное пюре	150						24	183	4	0,5								
685/2004	Кофейный напиток	200						50				4	15						

508/2004	Гречка отварная	180							6			1	75							
639/2004	Компот из сухофруктов	200											15	20	0,1					
	Хлеб ржаной	30																30		
	итого на 1 чел		0,107	0,024	0,08	0,008	0,016	0,01	0,006		0,003	0,003	0,075	0,015	0,02	1E-04	0,0301			
	цена		20	24	415	93	30	38	480	105	34	13	70	42	120	360	38	120	63	95
	итого за обед	49,999998	2,14	0,576	33,2	0,744	0,48	0,38	2,88	0	0,102	0,039	5,25	0,63	2,4	0,036	1,143	0	0	0
	Полдник	Выход	сайда	капуста	морковь	лук репчатый	масло растительное	сыр	сахар	крахмал	повидло	хлеб пш.								
326/1996	Бутерброд с рыбной котлетой и овощами	80/30/21	65	20	20	17	3	7				21,5								
647/2004	Кисель из повидла	200							8	7	24									
	итого на 1 чел		0,065	0,02	0,02	0,017	0,003	0,007	0,008	0,007	0,024	0,022								
	цена		230	20	30	24	93	470	42	140	100	63								
	итого за полдник	25	14,95	0,4	0,6	0,408	0,279	3,29	0,336	0,98	2,4	1,357								

картофель пересчитан по коэф. 1.43

		20 День																	
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	яйцо	сахар	соль	Морковь	масло растительное	какао	мука пшеничная	Сгущенное молоко	Хлеб пшеничный	молоко						
	Завтрак																		
360/2004	Сырники с морковью и сгущенным молоком	160/11	114	6,5	16	0,8	40	3		23	11,9								
693/2004	Какао с молоком	200			15				2,16				100						
	Хлеб пшеничный	30										30							
	итого на 1 чел		0,114	0,0065	0,031	0,0008	0,04	0,003	0,00216	0,023	0,0119	0,03	0,1						

	цена	222	155	42	13	30	93	320	34	145	63	58								
	итого за завтрак	39,999999	25,308	1,0075	1,302	0,0104	1,2	0,279	0,6912	0,782	1,7299	1,89	5,8	0	0	0				
	Обед	Выход	морковь	сок	капуста	картофель	свекла	хлеб ржаной	лук репчатый	масло растит	масло сливоч	сахар	лимонная кислота		хлеб пш.	куриная грудка	сухари	рис	соль	мука пшенич
110/2004	Борщ с капустой,картофелем	250	16		25	29	50		12		5	3	0,5						1	
498/2004	Котлеты рубленые из куриных грудок	100								6					18	106	10		1	
595/2004	Соус молочный	50									2,8	0,5								1,5
511/2004	Рис отварной	150									5							54	0,8	
	Сок	200		200																
	Хлеб ржаной	40						40												
	Хлеб пшеничный	28													28					
	итого на 1 чел		0,016	0,2	0,025	0,029	0,05	0,04	0,012	0,006	0,0128	0,004	5E-04		0,046	0,106	0,01	0,054	0,0028	0,002
	цена		30	34	20	20	22	38	24	93	480	42	360	105	63	210	48	56	13	34
	итого за обед	49,999975	0,48	6,8	0,5	0,58	1,1	1,52	0,288	0,558	6,144	0,147	0,18	0	2,8996	22,26	0,48	3,024	0,0364	0,051
	Полдник	Выход	Чай	лимон	шоколад	хлеб пш.	сахар	сыр	Масло слив											
	Б-д с сыром	34/13/5				34,3		15	5											
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	0,72	7			15													
	Шоколад "Аленка"	15			15															
	итого на 1 чел		0,00072	0,007	0,015	0,03427	0,015	0,015	0,005											
	цена		390	140	766,67	63	42	470	480											
	итого за полдник	24,999999	0,2808	0,98	11,5001	2,15915	0,63	7,05	2,4											

Картофель пересчитан по коэф.-1.43

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Капуста	хлеб пш.	сахар	Крахмал	соль	хлеб ржаной	мука пшен.	масло раст.	куриная грудка	морковь	лук	Сок	Яйцо					
	Завтрак																			
	Яйцо отварное	20													20					
	Котлета куриная	100		16			0,7		7,5	6	106									
534/2004 (3)	Капуста тушеная	150	214		4		0,5		2	5		13	8							
645/2004	Кисель из сока	200			20	10								60						
	хлеб ржаной	28						28,2												
	Хлеб пшеничный	30		30																
	итого на 1 чел		0,214	0,046	0,024	0,01	0,0012	0,0282	0,0095	0,011	0,106	0,013	0,008	0,06	0,02					
	цена		20	63	42	140	13	38	34	93	210	30	24	34	155	140				
	итого за завтрак	40	4,28	2,898	1,008	1,4	0,0156	1,0704	0,323	1,023	22,26	0,39	0,192	2,04	3,1	0	0			
	Обед	Выход	капуста св.	картофель	масло растительное	лук репчатый	масло сливоч	печень говяжья	мука пшеничная	сметана	сахар	сухофрукты	кислота лим	хлеб ржаной	соль	молоко	морковь	горошек зеленый	грудка куриная	
	Огурец св.порционный	30																		
135/2004	Суп из овощей и куриной грудкой	20/250	25	72		12	5							1			13	12	36	
439/2004	Печень тушеная в соусе сметанном	50/50			5			86	4+4	12				1						
520/2004	Картофельное пюре	180		220			6							1	29					
639/2004	Компот из сухофруктов	200									15	20	0,2							
	Хлеб ржаной	70												70						
	Хлеб пшеничный	28																		
	итого на 1 чел		0,025	0,292	0,005	0,012	0,011	0,086	0,008	0,012	0,015	0,02	2E-04	0,07	0,003	0,029	0,013	0,012	0,036	
	цена		20	20	93	24	480	150	34	183	42	120	360	38	13	58	30	112	210	140
	итого за обед	49,999984	0,5	5,84	0,465	0,288	5,28	12,9	0,272	2,196	0,63	2,4	0,072	2,66	0,039	1,682	0,39	1,344	7,56	0

	Полдник	Выход	ряженка	Хлеб пшенич	Банан
	Ряженка	200	206		
	Хлеб пшеничный	30		30	
	Фрукт свежий (банан)	167			167,5
	итого на 1 чел		0,125	0,03	0,1675
	цена		75	63	82
	итого за полдник	25	9,375	1,89	13,735

картофель пересчитан по коэф.-1.43

		22 День																	
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	картофель	Соль	Минтай	Яйцо	Масло растит	Молоко	Масло слив	Мука	Сахар	чай	Хлеб пшенич						
	Завтрак																		
520/2004	Картофельное пюре	170	208	1				27	4,5										
400/2004	Суфле рыбное	100		0,5	126	17	1,5												
598/2004	Соус молочный	10						9	1	1									
685/2004	Чай с молоком и сахаром	100/100/15						100			15	0,72							
	хлеб пшенич	43											43,8						
	итого на 1 чел		0,208	0,0015	0,126	0,017	0,0015	0,136	0,0055	0,001	0,015	7E-04	0,044						
	цена		20	13	158	155	93	58	480	34	42	390	38						
	итого за завтрак	40	4,16	0,0195	19,908	2,635	0,1395	7,888	2,64	0,034	0,63	0,281	1,665	0	0	0	0	0	0
	Обед	Выход	картофель	говядина	огурцы соленные		лук репчат	мука пшенич		крупа рисовая	изюм	Сахар	хлеб ржаной	соль	масло растительное	куриная грудка	морковь	зелень свежая	
138/2004	Суп картофельный с крупой и куриной грудкой	22/250	107				12			5				1	3	39,6	13	1,5	

438/2004	Азу	40/150	137	64	36		14	2					1	5		2,5	1,5		
639/2004	Компот из изюма	200								10	15								
	Хлеб ржаной	40										40							
	итого на 1 чел		0,244	0,064	0,036		0,026	0,002		0,005	0,01	0,015	0,04	0,002	0,008	0,04	0,0155	0,003	
	цена		20	415	94,44	105	24	34	480	56	170	42	38	13	93	210	30	260	22
	итого за обед	49,99998	4,88	26,56	3,39984	0	0,624	0,068	0	0,28	1,7	0,63	1,52	0,026	0,744	8,323	0,465	0,78	0
	Полдник	Выход	хлеб пшеничный	сыр	мажитель														
	Бутерброд с сыром	13/30	30	15,1															
	Мажитель	200			200														
	итого на 1 чел		0,03	0,01513	0,2														
	цена		63	470	80														
	итого за полдник	24,999996	1,89	7,11	16														

Картофель пересчитан по коэф.-1.43

		23 День																	
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	пшено	молоко	сахар	сыр	масло сливочное	хлеб пшеничный	чай-заварка	соль	Лимон	яйцо	дрожжи	мука	масло растительное	творог			
	Завтрак																		
	Сыр порц.	11				13,1													
302/2004	Каша пшенная молочная	200/5	25	160	3		5		1										
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15				0,72		8								
	Хлеб пшеничный	60						60											
741/2004	Ватрушка с творогом	100		13,5	4		5,5		1		5,5+2 (для смазки)	2	49+2,5 (на подпыл)	0,3					
	фарш для ватрушки				2						2		1,6		37				

	итого на 1 чел		0,025	0,1735	0,024	0,01314	0,0105	0,06	0,00072	0,002	0,008	0,01	0,002	0,0515	0,0003	0,037				
	цена		32	58	42	470	480	63	390	13	140	155	120	34	93	222	110			
	итого за завтрак	40	0,8	10,063	1,008	6,1768	5,04	3,78	0,2808	0,026	1,12	1,473	0,24	1,751	0,0279	8,214	0	0	0	0
	Обед	Выход	Соль	картофель	морковь	лук репчатый		сайда	Куриная грудка	капуста	огурцы соленые	сахар	яблоко	кислота лимонная	хлеб ржаной		сыр	масло растит	сметана	мука
142/2004	Суп картофельный с рыбой	20/250	1	143	13	12		32										5		
271/2004	Солянка из сборных овощей с куриной грудкой	50/180	1		32	14			89	131	40						4	6	10	2
631/2004	Компот из свежих яблок	200										15	45	0,1						
	Хлеб ржаной	27													27,9					
	Хлеб пшеничный	30																		
	итого на 1 чел		0,002	0,143	0,045	0,026		0,032	0,089	0,131	0,04	0,015	0,045	0,0001	0,0279		0,004	0,011	0,01	0,002
	цена		13	20	30	24	480	230	210	20	94,44	42	95	360	38	105	470	93	183	34
	итого за обед	49,99999	0,026	2,86	1,35	0,624	0	7,36	18,69	2,62	3,7776	0,63	4,275	0,036	1,0604	0	1,88	1,023	1,83	0,068
	Полдник	выход	кур. грудка	хлеб ржаной	сок	Хлеб пшенич.	молоко	сухари панир.	масло раст.		лук									
№498	Котлета куриная	60	64			11	16	3	3,5		6									
	Хлеб ржаной	66		66,5																
	Сок	200			200															
	итого на 1 чел		0,064	0,06646	0,2	0,011	0,016	0,003	0,0035		0,006									
	цена		210	38	34	63	58	48	93		24									
	итого за полдник	24,99998	13,44	2,52548	6,8	0,693	0,928	0,144	0,3255	0	0,144									

Картофель пересчитан по коэф.-1.43

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	яйцо	молоко	масло сливочное	Минтай	какао-порошок	сахар	соль	хлеб пшеничный	картофель	морковь	лук репчатый	мука пшеничная	масло растительное	хлеб рж.	капуста свежая	лимонная кислота		
	Завтрак																			
43/2004	Салат из свежей капусты	100						3	0,5			13			5		99	0,3		
390/2004	Котлета рыбная любительская	100	10	4+6		96			1	6		24	10	7	4					
520/2004	Картофельное пюре	180		29	7				1		220									
693/2004	Какао с молоком	200		100			2,16	15												
	Хлеб рж.	29														29				
	итого на 1 чел		0,01	0,139	0,007	0,096	0,00216	0,018	0,0025	0,006	0,22	0,037	0,01	0,007	0,009	0,029	0,099	0,0003		
	цена		155	58	480	158	320	42	13	63	20	30	24	34	93	38	20	360	140	
	итого за завтрак	39,999997	1,55	8,062	3,36	15,168	0,6912	0,756	0,0325	0,378	4,4	1,11	0,24	0,238	0,837	1,089	1,98	0,108	0	0
	Обед	Выход	хлеб пшеничный	морковь	сахар	лук репчатый	молоко	масло растительное	капуста	свекла		масло сливочное	говядина	хлеб ржаной	сахари	макарроны	курага	соль		
109/2004	Борщ из свежей капусты	250		16	3	12		5	38	50									1	
451/2004	Котлеты из говядины	100	18			10	24	5					74		6				1	
516/2004	Макаронные изделия отварные	180										5				61			1	
638/2004	Компот из кураги	200			15												20			
	Хлеб ржаной	40												40						
	Хлеб пшеничный	25	25																	
	итого на 1 чел		0,04297	0,016	0,018	0,022	0,024	0,01	0,038	0,05		0,005	0,074	0,04	0,006	0,061	0,02	0,003		

цена		63	30	42	24	58	93	20	22	105	480	415	38	48	38	200	13	112	20
итого за обед	49,999984	2,70698	0,48	0,756	0,528	1,392	0,93	0,76	1,1	0	2,4	30,71	1,52	0,288	2,318	4	0,039	0	0
Полдник	Выход	снеж	хлеб	яблок															
Снежок	200	206																	
Гренки	20		30																
Фрукт свежий (яблоко)	74			74,1															
итого на 1 чел		0,206	0,03	0,07413															
цена		78	63	95															
итого за полдник	25	16,068	1,89	7,042	0	0													

Картофель пересчитан на коэф. - 1,43

Завтрак - 58 рублей
58*24 дня = 1392 руб.

№ дня	Стоимость
1	58
2	58
3	58
4	58
5	58
6	58
7	58
8	58
9	58
10	58
11	58
12	58
13	58
14	58
15	58
16	58
17	58
18	58

Обед - 50 рублей
50*24 дня = 1200 руб.

№ дня	Стоимость
1	50
2	50
3	50
4	50
5	50
6	50
7	50
8	50
9	50
10	50
11	50
12	50
13	50
14	50
15	50
16	50
17	50
18	50

Полдник - 25 рублей
25*24 дня = 600 руб.

№ дня	Стоимость
1	25
2	25
3	25
4	25
5	25
6	25
7	25
8	25
9	25
10	25
11	25
12	25
13	25
14	25
15	25
16	25
17	25
18	25

19	58
20	58
21	58
22	58
23	58
24	58
Итого:	1392
	58

19	50
20	50
21	50
22	50
23	50
24	50
Итого:	1200
	50

19	25
20	25
21	25
22	25
23	25
24	25
Итого:	600
	25

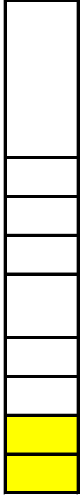
песок сахарный	свекла		крахмал
15			8
0,015			0,008
42	22	176	140
0,63	0,00	0,00	1,12

горошек зелен	зелень
9	1,5
0,009	0
112	260
1,008	0,39

Хлеб пшеничный	
63	
0	0

		Горошек зеленый консервир	

112	85
0	0



0

63	140
0	0

картофель	
35	
0,035	
20	63

0,7	0
-----	---

масло раст.	Помидор свежий	Огурец свежий	Яйцо	
5				
3,5			2,5	

0,009			0,0025	
93	140	120	155	
0,791	0	0	0,3875	0

	мука пш	Огурец св.	Печенье	
2				
0,002				
34	120	85	110	
0,068	0	0	0	



				капуста квашеная
--	--	--	--	------------------

110	155		
0	0		
говядина	Хлеб пшеничный	Сухари понировочные	Молоко
28,5			
	14	8	19
0,029	0,01	0,008	0,019
415	63	48	58
11,83	0,88	0,384	1,102

МОЛОКО	ЧЕШОК			
	0,5			
24				
25				
0,049	0			
58	220		140	120
2,842	0,11	0	0	0

огурец св.	Хлеб пшенич
31	
	28
0,031	0,03
120	63
3,72	1,76

0	0
Помидор св.	Хлеб пшенич
	30
	0,03
140	63
0	1,89

94,44	176	360
0	0	0,072