

Согласовано:  
 Директор МАОУ СОШ с.Кумак  
 Диминская Т.Н.

Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО "ИТД"  
 Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся МАОУ СОШ с.Кумак  
 Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20  
 Сборник рецептов блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.  
 Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 1					
Завтрак	Плов	250	34.00	10.10	41.50	393.30	642	50.40
	Хлеб Ржано-пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	183.30	108	4.30
	Чайс сахаром с витамином С	200	0.20	0.00	6.40	26.80	294	2.60
	Овощи в нарезке Огурцы	60	0.50	0.10	1.50	8.50		10.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>39.30</b>	<b>10.70</b>	<b>78.90</b>	<b>611.90</b>		<b>67.30</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>570</b>	<b>39.30</b>	<b>10.70</b>	<b>78.90</b>	<b>611.90</b>		<b>67.30</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 2					
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105	13.70	12.20	6.80	226.50	394	36.40
	Макаронные изделия отварные	150	5.30	4.90	32.80	196.80	139	11.50
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	27.90	294	5.50
	Хлеб Ржано-пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	163.10	108	4.30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>23.67</b>	<b>17.61</b>	<b>84.41</b>	<b>614.30</b>		<b>57.70</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>515</b>	<b>23.67</b>	<b>17.61</b>	<b>84.41</b>	<b>614.30</b>		<b>57.70</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 3					
Завтрак	Каша перловая	200	4.69	6.33	33.31	249.50	22	10.90
	Гуляш из грудки	70	14.73	2.00	0.40	139.60	498	43.35
	Чайс сахаром и молоком	200	0.10	0.00	15.00	50.90	502	2.60
	Хлеб Ржано-пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	183.30	108	4.30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22.56</b>	<b>8.65</b>	<b>68.39</b>	<b>623.30</b>		<b>61.15</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>530</b>	<b>22.56</b>	<b>8.65</b>	<b>68.39</b>	<b>623.30</b>		<b>61.15</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 4					
Завтрак	Тефтели в соусе	90/50	11.80	6.10	2.70	243.80	498	44.13

	Каша гречневая	150	3.57	5.51	36.41	213.25	149	11.52
	Чайс сахаром с витамином С	200	3.04	0.32	19.68	94.00	294	2.60
	Хлеб Ржано-пшеничный	60	4.10	1.50	5.90	216.90	1118	4.30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>22.51</b>	<b>13.43</b>	<b>64.69</b>	<b>767.95</b>		<b>62.55</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>410</b>	<b>22.51</b>	<b>13.43</b>	<b>64.69</b>	<b>767.95</b>		<b>62.55</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 1			День 5				
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	100	1.33	5.11	8.53	147.30	498	20.55
	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	139.40	241	20.10
	Чай с лимоном	200	0.01	0.01	15.31	27.90	294	5.50
	Хлеб Ржано-пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Салат из моркови и изюма	100	3.04	0.32	19.68	123.80	95	8.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>10.61</b>	<b>11.82</b>	<b>86.49</b>	<b>532.40</b>		<b>58.45</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>610.00</b>	<b>10.61</b>	<b>11.82</b>	<b>86.49</b>	<b>532.40</b>		<b>58.45</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 1				
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	7.31	4.90	48.83	262.40	516	11.50
	Курица тушеная с морковью	90	14.88	10.80	14.56	198.60	498	30.45
	Чайс сахаром с витамином С	200	0.10	0.00	15.00	26.80	502	2.50
	Хлеб Ржано-пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	136.50	108	4.40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25.33</b>	<b>16.02</b>	<b>98.07</b>	<b>624.30</b>		<b>48.85</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>500</b>	<b>25.33</b>	<b>16.02</b>	<b>98.07</b>	<b>624.3</b>		<b>48.85</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 2				
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	10.07	2.34	62.40	1	9.27
	Жаркое по домашнему	240	32.40	27.60	31.40	270.70		70.82
	Хлеб Ржано-пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	189.50		4.30
	Какао с молоком	200	4.70	3.50	12.50	100.40		5.50
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>40.74</b>	<b>41.49</b>	<b>65.92</b>	<b>623.00</b>		<b>89.89</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>560</b>	<b>40.74</b>	<b>41.49</b>	<b>65.92</b>	<b>623.00</b>		<b>89.89</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 3				
Завтрак	Плов	240	20.11	30.42	53.94	557.29	642	51.40
	Хлеб Ржано-пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30

	Чайс сахаром с витамином С	200	0.10	0.00	15.00	60.00	502	2.60
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.25</b>	<b>30.74</b>	<b>88.62</b>	<b>711.29</b>		<b>58.30</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>500</b>	<b>23.25</b>	<b>30.74</b>	<b>88.62</b>	<b>711.29</b>		<b>58.30</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 4				
Завтрак	Каша гречневая	150	8.20	6.30	35.90	233.70	437	13.70
	Тефтели в соусе	90	14.60	14.40	11.80	235.00	498	21.00
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	27.90	516	5.50
	Хлеб Ржано-пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	123.10	108	4.30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25.91</b>	<b>21.03</b>	<b>82.69</b>	<b>619.70</b>		<b>44.50</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>500.00</b>	<b>25.91</b>	<b>21.03</b>	<b>82.69</b>	<b>619.70</b>		<b>44.50</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 5				
Завтрак	Гуляш из говядины	100	13.00	9.00	2.00	232.10	498	49.51
	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	139.40	241	25.10
	Чайс сахаром с витамином С	200	0.10	0.00	15.00	26.80	502	2.60
	Хлеб Ржано-пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	142.80	108	4.30
	Овощи в нарезке Огурцы	60	1.40	6.60	2.10	73.50		10.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20.73</b>	<b>21.98</b>	<b>62.07</b>	<b>614.60</b>		<b>91.51</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>570.00</b>	<b>20.73</b>	<b>21.98</b>	<b>62.07</b>	<b>614.60</b>		<b>91.51</b>
	<b>Итого за период</b>	<b>5,265.00</b>	<b>254.61</b>	<b>193.47</b>	<b>780.25</b>	<b>6,342.74</b>	<b>0.00</b>	<b>640.00</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>526.50</b>	<b>25.46</b>	<b>19.35</b>	<b>78.03</b>	<b>634.27</b>		<b>64.00</b>

Согласовано:  
 Директор МАОУ СОШ с.Кумак  
 Диминская Т.Н.

Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО "ИТД"  
 Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся ОВЗ МАОУ СОШ с.Кумак  
 Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20  
 Сборник рецептур блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.  
 Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 1					
Завтрак	Плов	250	20.11	30.42	53.94	557.29	642	50.40
	Овощи в нарезке Огурцы	60	0.50	0.10	1.50	8.50		10.00
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Чай витаминизированный	200	0.07	0.01	15.31	61.62	294	2.60
	Сок фруктовый	200	1.00	0.02	20.20	92.00	1043	28.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>770</b>	<b>24.72</b>	<b>30.87</b>	<b>110.63</b>	<b>813.41</b>		<b>95.30</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>770</b>	<b>24.72</b>	<b>30.87</b>	<b>110.63</b>	<b>813.41</b>		<b>95.30</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 2					
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105	1.85	5.15	13.44	380.30	394	36.40
	Макаронные изделия отварные	150	7.31	4.90	48.83	233.30	516	11.50
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	294	5.50
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>12.27</b>	<b>10.38</b>	<b>97.26</b>	<b>769.22</b>		<b>57.70</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>515</b>	<b>12.27</b>	<b>10.38</b>	<b>97.26</b>	<b>769.22</b>		<b>57.70</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 3					
Завтрак	Каша перловая	200	4.69	6.33	33.31	213.60	22	10.90
	Гуляш из грудки	70	14.73	2.00	0.40	344.50	498	43.35
	Чай с сахаром с витамином С	200	0.10	0.00	15.00	90.00	502	2.60
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Конфеты	25	2.50	23.00	67.00	490.00	111	14.91
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>25.06</b>	<b>31.65</b>	<b>135.39</b>	<b>1,232.10</b>		<b>76.06</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>555</b>	<b>25.06</b>	<b>31.65</b>	<b>135.39</b>	<b>1,232.10</b>		<b>76.06</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 4					
Завтрак	Тефтели в соусе	100	11.80	6.10	2.70	243.80	498	42.88

	Каша гречневая	150	3.57	5.51	36.41	213.25	149	11.52
	Чайс сахаром с витамином С	200	3.04	0.32	19.68	94.00	294	2.60
	Хлеб пшеничный	60	4.10	1.50	5.90	216.90	1118	4.30
	Йогурт	100	2.60	1.20	15.40	85.00		30.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>25.11</b>	<b>14.63</b>	<b>80.09</b>	<b>852.95</b>		<b>91.30</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>610</b>	<b>25.11</b>	<b>14.63</b>	<b>80.09</b>	<b>852.95</b>		<b>91.30</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 1			День 5				
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	100	13.90	7.40	6.30	147.30	498	20.55
	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	160.40	241	20.10
	Чай с лимоном	200	0.01	0.01	15.31	61.62	294	5.50
	Салат из моркови и яблок	100	0.90	10.20	7.10	123.80		8.00
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21.04</b>	<b>23.99</b>	<b>71.68</b>	<b>587.12</b>		<b>58.45</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>610</b>	<b>21.04</b>	<b>23.99</b>	<b>71.68</b>	<b>587.12</b>		<b>58.45</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 1				
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	7.31	4.90	48.83	233.30	516	11.50
	Котлета куриная	90	14.88	10.80	14.56	146.06	498	25.55
	Соус красный основной	50	0.77	2.05	6.43	47.21	502	4.90
	Чайс сахаром с витамином С	200	0.10	0.00	15.00	60.00	502	2.60
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Кекс	23.3	1.00	0.02	20.20	92.00	1043	10.40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>573.3</b>	<b>27.10</b>	<b>18.09</b>	<b>124.70</b>	<b>672.57</b>		<b>59.25</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>573.3</b>	<b>27.10</b>	<b>18.09</b>	<b>124.70</b>	<b>672.57</b>		<b>59.25</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 2				
Завтрак	Салат капуста/морковь	60	0.60	10.07	2.34	115.60	1	9.27
	Жаркое по домашнему	180	32.40	27.60	31.40	491.00	4239	70.82
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	516	5.50
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Батончик Суфле	35	2.00	21.00	61.00	1,850.00		15.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>38.11</b>	<b>59.00</b>	<b>129.73</b>	<b>2,612.22</b>		<b>104.89</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>535</b>	<b>38.11</b>	<b>59.00</b>	<b>129.73</b>	<b>2,612.22</b>		<b>104.89</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 3				

Завтрак	Плов	200	20.11	30.42	53.94	557.29	642	43.15
	Хлеб Пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Чайс сахаром с витамином С	200	0.10	0.00	15.00	60.00	502	2.60
	Расстегай	60	3.50	30.00	58.00	520.00		10.40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26.75</b>	<b>60.74</b>	<b>146.62</b>	<b>1,231.29</b>		<b>60.45</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>520</b>	<b>26.75</b>	<b>60.74</b>	<b>146.62</b>	<b>1,231.29</b>		<b>60.45</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 4				
Завтрак	Каша Гречневая	150	8.20	6.30	35.90	233.70	437	13.70
	Тефтели в соусе	90	13.00	13.20	7.30	199.70	498	30.00
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	516	5.50
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Конфеты	20	2.50	23.00	67.00	490.00		9.10
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26.81</b>	<b>42.83</b>	<b>145.19</b>	<b>1,079.02</b>		<b>62.60</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>520</b>	<b>26.81</b>	<b>42.83</b>	<b>145.19</b>	<b>1,079.02</b>		<b>62.60</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 5				
Завтрак	Гуляш из говядины	100	13.00	9.00	2.00	146.00	498	50.00
	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	305.40	241	30.10
	Чайс сахаром с витамином С	200	0.10	0.00	15.00	60.00	502	2.60
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	60	1.40	6.60	2.10	73.50		10.00
	Корж молочный	50	3.50	30.00	58.00	520.00		20.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24.23</b>	<b>51.98</b>	<b>120.07</b>	<b>1,198.90</b>		<b>117.00</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>620.00</b>	<b>24.23</b>	<b>51.98</b>	<b>120.07</b>	<b>1,198.90</b>		<b>117.00</b>
	<b>Итого за период</b>	<b>5,828.30</b>	<b>251.20</b>	<b>344.16</b>	<b>1,161.36</b>	<b>11,048.80</b>		<b>783.00</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>582.83</b>	<b>25.12</b>	<b>34.42</b>	<b>116.14</b>	<b>1,104.88</b>		<b>78.30</b>

Согласовано:  
 Директор МАОУ СОШ с.Кумак  
 Диминская Т.Н.

Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО "ИТД"  
 Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся ОВЗ МАОУ СОШ с.Кумак  
 Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20  
 Сборник рецептур блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.  
 Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 1					
Завтрак	Плов	250	20.11	30.42	53.94	557.29	642	50.40
	Овощи в нарезке Огурцы	60	0.50	0.10	1.50	8.50		10.00
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Чай витаминизированный	200	0.07	0.01	15.31	61.62	294	2.60
	Сок фруктовый	200	1.00	0.02	20.20	92.00	1043	28.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>770</b>	<b>24.72</b>	<b>30.87</b>	<b>110.63</b>	<b>813.41</b>		<b>95.30</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>770</b>	<b>24.72</b>	<b>30.87</b>	<b>110.63</b>	<b>813.41</b>		<b>95.30</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 2					
Завтрак	Фрикадельки в соусе	105	1.85	5.15	13.44	380.30	394	36.40
	Макаронные изделия отварные	150	7.31	4.90	48.83	233.30	516	11.50
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	294	5.50
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>12.27</b>	<b>10.38</b>	<b>97.26</b>	<b>769.22</b>		<b>57.70</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>515</b>	<b>12.27</b>	<b>10.38</b>	<b>97.26</b>	<b>769.22</b>		<b>57.70</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 3					
Завтрак	Каша перловая	200	4.69	6.33	33.31	213.60	22	10.90
	Гуляш из грудки	70	14.73	2.00	0.40	344.50	498	43.35
	Чай с сахаром с витамином С	200	0.10	0.00	15.00	90.00	502	2.60
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Конфеты	25	2.50	23.00	67.00	490.00	111	14.91
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>25.06</b>	<b>31.65</b>	<b>135.39</b>	<b>1,232.10</b>		<b>76.06</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>555</b>	<b>25.06</b>	<b>31.65</b>	<b>135.39</b>	<b>1,232.10</b>		<b>76.06</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1			День 4					
Завтрак	Сыр	15	3.50	4.40	0.00	53.70	498	7.35

	Каша молочная Рисовая	200	5.30	5.40	28.70	184.50	149	15.20
	Какао с молоком	200	4.70	3.50	12.50	100.40	294	9.45
	Яйцо вареное	80	9.60	8.10	0.50	113.10	1118	8.70
	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.40		16.80
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Йогурт	100	2.60	1.20	15.40	85.00		30.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>755</b>	<b>29.14</b>	<b>23.32</b>	<b>86.58</b>	<b>675.1</b>		<b>91.80</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>755</b>	<b>29.14</b>	<b>23.32</b>	<b>86.58</b>	<b>675.10</b>		<b>91.80</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 1			День 5				
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	100	13.90	7.40	6.30	147.30	498	20.55
	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	160.40	241	20.10
	Салат из моркови и яблок	100	0.90	10.20	7.10	123.80		8.00
	Чай с лимоном	200	0.01	0.01	15.31	61.62	294	5.50
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21.04</b>	<b>23.99</b>	<b>71.68</b>	<b>587.12</b>		<b>58.45</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>610</b>	<b>21.04</b>	<b>23.99</b>	<b>71.68</b>	<b>587.12</b>		<b>58.45</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 1				
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	7.31	4.90	48.83	233.30	516	11.50
	Котлета куриная	90	14.88	10.80	14.56	146.06	498	25.55
	Соус красный основной	50	0.77	2.05	6.43	47.21	502	4.90
	Чайс сахаром с витамином С	200	0.10	0.00	15.00	60.00	502	2.60
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Кекс	23.3	1.00	0.02	20.20	92.00	1043	10.40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>573.3</b>	<b>27.10</b>	<b>18.09</b>	<b>124.70</b>	<b>672.57</b>		<b>59.25</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>573.3</b>	<b>27.10</b>	<b>18.09</b>	<b>124.70</b>	<b>672.57</b>		<b>59.25</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 2			День 2				
Завтрак	Салат капуста/морковь	60	0.60	10.07	2.34	115.60	1	9.27
	Жаркое по домашнему	180	32.40	27.60	31.40	491.00	4239	70.82
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	516	5.50
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Батончик Суфле	35	2.00	21.00	61.00	1,850.00		15.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>38.11</b>	<b>59.00</b>	<b>129.73</b>	<b>2,612.22</b>		<b>104.89</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>535</b>	<b>38.11</b>	<b>59.00</b>	<b>129.73</b>	<b>2,612.22</b>		<b>104.89</b>
	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№	Стоимость, руб.

Прием пищи	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	стоимость, руб.
	Неделя 2							
Завтрак	Яйцо вареное	80	9.60	8.10	0.50	113.10		8.70
	Каша молочная пшенная	200	8.30	10.10	37.60	274.90		13.70
	Кисель из вишни	200	0.20	0.00	12.90	52.90		2.60
	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00		20.25
	Хлеб пшеничный	60	4.80	0.60	29.60	142.80		4.30
	Расстегай	60	3.50	30.00	58.00	520.00		10.40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>27.20</b>	<b>49.00</b>	<b>146.10</b>	<b>1,138.70</b>		<b>59.95</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>700</b>	<b>27.20</b>	<b>49.00</b>	<b>146.10</b>	<b>1,138.70</b>		<b>59.95</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2			День 4					
Завтрак	Каша Гречневая	150	8.20	6.30	35.90	233.70	437	13.70
	Тефтели в соусе	90	13.00	13.20	7.30	199.70	498	30.00
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	516	5.50
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Конфеты	20	2.50	23.00	67.00	490.00		9.10
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26.81</b>	<b>42.83</b>	<b>145.19</b>	<b>1,079.02</b>		<b>62.60</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>520</b>	<b>26.81</b>	<b>42.83</b>	<b>145.19</b>	<b>1,079.02</b>		<b>62.60</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2			День 5					
Завтрак	Гуляш из говядины	100	13.00	9.00	2.00	146.00	498	50.00
	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	305.40	241	30.10
	Чайс сахаром с витамином С	200	0.10	0.00	15.00	60.00	502	2.60
	Хлеб пшеничный	60	3.04	0.32	19.68	94.00	108	4.30
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	60	1.40	6.60	2.10	73.50		10.00
	Корж молочный	50	3.50	30.00	58.00	520.00		20.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24.23</b>	<b>51.98</b>	<b>120.07</b>	<b>1,198.90</b>		<b>117.00</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>620.00</b>	<b>24.23</b>	<b>51.98</b>	<b>120.07</b>	<b>1,198.90</b>		<b>117.00</b>
	<b>Итого за период</b>	<b>6,153.30</b>	<b>255.68</b>	<b>341.11</b>	<b>1,167.33</b>	<b>10,778.36</b>		<b>783.00</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>615.33</b>	<b>25.57</b>	<b>34.11</b>	<b>116.73</b>	<b>1,077.84</b>		<b>78.30</b>