

Согласовано:

Наталья Николаевна Климаева
образователь

Климаева Н.Б.

2018 г



Утверждаю:

Директор МУП «СТЭК+»

МО «Конakovский район»

Климаева Н.Б.

2018 г



Примерное циклическое, десятидневное меню при двух
разовом питании детей от 7-11 лет
при общеобразовательных учреждениях

МБОУ СОШ г. Конakovо и Конakovского района

Разработано технологом МУП «СТЭК+» МО «Конakovский район» Климаевой Н. Б. на
основании сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях 2011 г.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Понедельник

Сезон: осень-зима

неделя: первая

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
182	Каша пшеничная молочная с м/сл	200/10	7,34	4,34	39,25	285,00	0,19	1,17	58,00	0,86	138,10	184,37	47,60	1,23
15	Сыр порц	1/20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	42,40	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
14	Масло порц	1/10	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
341	Фрукты (апельсин)	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,02	42,86		0,14	24,29	16,56	9,28	0,11
382	Какао на молоке с сахаром	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			113,33	111,11	25,56	2,00
	ИТОГО:		20,30	18,79	96,27	695,01	0,28	45,50	140,40	1,72	463,32	449,84	102,64	4,08

ОБЕД:

102	Суп картофельный с горохом с цыпленком	250/25	5,06	5,61	20,35	152,46	0,16	6,40		2,65	44,93	40,90	40,71	1,98
304	Рис отварной с м/сл	150/10	5,77	13,62	36,80	275,83	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	15,01	0,53
260	Гуляш мясной	50/50	18,80	21,80	7,00	246,00	0,01	0,01	15,00	0,09	21,60	74,20	15,60	1,84
67	Овощи порц (огурец, помидор)	100	0,88	0,00	4,00	19,25	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,64	0,48	13,68	66,00	0,03			0,29	7,36	33,92	8,00	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	5,60	0,22
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,83	114,80	0,04	1,00		1,20	41,48	36,60	27,20	0,96
	ИТОГО:		35,51	41,76	119,32	921,10	0,32	14,06	42,00	7,83	138,73	293,14	125,42	7,00
	<i>Итого за день:</i>		55,81	60,55	215,59	1616,11	0,60	59,56	182,40	9,55	602,05	742,98	228,06	11,08

Калькулятор:
Технолог
Зав. производством



Смирнова К.В.
Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Вторник

Сезон: осень-зима

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
280	Омлет натуральный	105	9,76	17,38	1,85	202,76	0,05	0,21	124,00	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
234	Зеленый горошек пропаренный	80	2,47	2,84	4,58	54,10	0,05	8,30	15,24	0,97	20,33	52,67	17,26	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты (груша)	100	0,40	0,31	10,31	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	9,80	2,27
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/12	0,1	0	15,2	70,2		2,13			15,33	23,20	12,27	1,13
	ИТОГО:		15,89	20,93	51,28	467,58	0,16	15,64	139,24	2,45	154,18	325,87	67,73	3,63

ОБЕД:

88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,80	4,98	10,80	102,80	0,07	18,48		2,38	33,97	47,43	18,48	1,18
302	Гречка отварная с м/сл	150/10	10,50	11,30	39,97	297,58	0,20				14,80	210,00	80,00	1,01
266	Котлета из цыплят	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком с м/раст.	100	1,12	6,18	0,73	78,57	0,05	0,73		3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,64	0,48	13,68	66,00	0,03			0,29	7,36	33,92	8,00	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	5,60	0,22
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	124,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,20	0,18
452	Печенье "Юбилейное"	20	1,88	0,78	15,42	75,60	0,02		16,04		5,79	21,50	4,40	0,36
	ИТОГО:		31,64	34,96	128,94	981,67	0,46	21,17	32,04	6,37	132,79	437,67	157,14	3,43
	<i>Итого за день:</i>		47,53	55,89	180,20	1449,25	0,62	38,81	171,28	8,82	286,97	763,54	224,87	13,06

Калькулятор:
Технолог
Зав. производством



Смирнова К.В.
Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Среда

Сезон: осень-зима

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
312	Картофельное пюре с м/сл	150/10	3,18	9,53	19,26	175,45	0,08	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
268	Котлеты или биточки мясные	80	9,3	24,3	9,61	296,72	0,08	0,29	4,98	0,99	36,83	149,33	17,07	1,87
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,57	132,00	29,33	2,40
	ИТОГО:		19,64	37,30	87,19	767,89	0,26	15,51	38,13	1,86	258,85	404,08	95,30	7,7

ОБЕД:

106	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	2,39	3,05	16,93	145,60	0,11	4,44	14,99	0,88	19,55	175,69	21,60	1,25
203	Макаронные отварные с м/сл	150/10	5,20	14,70	30,46	267,62	0,06			1,55	12,00	34,50	7,50	0,5
278	Тефтели мясные с соусом	60/50	9,53	10,27	15,22	191,40	0,07	2,20	32,08	0,55	44,18	225,32	29,90	4,2
45	Салат из свежей капусты с огурцом с м/раст.	100/20	2,78	7,40	13,68	93,65	0,03	22,76		2,56	46,23	34,04	18,66	0,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,64	0,48	13,68	66,00	0,03			0,29	7,36	33,92	8,00	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
350	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,01	22,00		0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	ИТОГО:		24,56	36,17	133,91	950,54	0,33	51,40	47,07	6,29	142,12	529,87	96,66	7,59
	Итого за день:		44,20	73,47	221,10	1718,43	0,59	66,91	85,20	8,15	400,97	933,95	191,96	15,36

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством:



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Четверг

Сезон: осень-зима

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	23,63	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62
386	Ряженка	125	3,63	2,5	5,25	73,75	0,03	0,38	25,00		155,00	118,75	13,50	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/12	0,1	0	15,2	70,2		2,13			15,33	23,20	12,27	1,13
341	Фрукты (мандарин)	100	1,28	0,28	19,56	85,20	0,05	33,00		0,17	31,30	14,78	9,56	0,08
	ИТОГО:		31,80	20,46	95,51	722,99	0,23	35,87	133,00	2,13	444,83	529,93	88,13	3,40

ОБЕД

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	4,12	5,08	22,49	129,89	0,16	9,07		0,93	16,72	69,76	17,32	1,07
287	Голубцы ленивые с соусом	150/50	12,41	13,85	1,36	228,89	0,07	12,50	29,50		395,20	225,00	20,54	3,80
71	Овощи порц (огурец, помидор)	100	0,88	0,00	4,00	19,25	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,64	0,48	13,68	66,00	0,03			0,29	7,36	33,92	8,00	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Зефир	30	0,35	0,00	24,00	96,77					8,04	3,96	2,04	0,18
389	Сок вишневый	200	1,40	0,40	27,83	112,40	0,02	14,80		0,40	34,00	36,60	12,00	0,60
	ИТОГО:		23,38	20,01	103,02	699,56	0,33	43,02	29,50	4,62	482,07	415,26	79,80	7,34
	Итого за день:		55,18	40,47	198,53	1422,55	0,56	78,89	162,50	6,75	926,90	945,19	167,93	10,74

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством:



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Пятница

Сезон: осень-зима

реп.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
203	Макароны отварные с м/сл	150/10	5,20	14,70	30,46	267,62	0,06			1,55	12,00	34,50	7,50	0,45
260	Гуляш из филе грудок	50/50	17,40	20,60	6,20	228,50	0,01	0,01	14,00	0,08	20,30	73,50	14,20	1,28
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,41
338	Фрукты (груша)	100	0,40	0,31	10,31	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	9,80	2,27
382	Какао на молоке с сахаром	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			113,33	111,11	25,56	2,00
	ИТОГО:		29,94	36,68	92,29	761,75	0,15	6,34	14,00	2,55	173,83	269,91	70,26	6,40

ОБЕД

99	Суп овощной со сметаной	250/10	1,89	6,49	9,44	125,30	0,07	10,38		2,32	34,85	49,28	62,50	0,17
312	Картофельное пюре с м/сл	150/10	3,18	9,53	19,26	175,45	0,08	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,16
234	Котлета рыбная из пикши	80	10,70	5,80	7,50	156,75	0,07	0,35	12,13	0,50	36,73	136,50	20,90	0,13
52	Салат из свеклы с м/р	100	1,40	6,02	8,24	92,80	0,03	6,64		2,74	35,46	40,63	20,69	1,32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,64	0,48	13,68	66,00	0,03			0,29	7,36	33,92	8,00	0,19
424	Ватрушка с повидлом	50	4,70	5,40	32,80	147,50	0,05	0,50	0,04	0,46	5,86	9,20		0,4
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	124,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,20	0,18
	ИТОГО:		24,67	33,88	118,80	888,40	0,34	23,42	45,32	6,46	164,91	350,88	141,99	4,79
	<i>Итого за день:</i>		54,61	70,56	211,09	1650,15	0,49	29,76	59,32	9,01	338,74	620,79	212,25	11,19

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством:



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

реп.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша молочная "Дружба" с м/сл	200/10	5,80	10,67	41,48	286,36	0,30	1,90	51,60	0,40	92,30	128,00	26,70	0,80
15	Сыр порц	1/20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	42,40	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
14	Масло порц	1/10	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
378	Чай со сгущенным молоком	200	2,31	7,7	15	70,2	0,03	0,30	135,00		83,30	56,50	8,50	0,46
338	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,02	5,00		0,02	4,00	14,00	21,00	0,5
	ИТОГО:		17,51	32,37	96,93	683,46	0,40	7,34	269,00	1,14	367,20	336,30	76,40	1,50

ОБЕД

96	Рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,4	5,5	15,77	118,9	0,17	12,22		1,93	16,55	34,95	28,24	0,66
302	Гречка отварная с соусом	150/10	10,50	11,30	39,97	297,58	0,20				14,80	210,00	80,00	0,10
268	Котлеты или биточки мясные	80	9,3	24,3	9,61	296,72	0,08	0,29	4,98	0,99	36,83	149,33	17,07	0,87
71	Овощи порц (огурец, помидор)	100	0,88	0,00	4,00	19,25	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,64	0,48	13,68	66,00	0,03			0,29	7,36	33,92	8,00	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
350	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,01	22,00		0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	ИТОГО:		27,74	41,85	126,97	984,72	0,54	41,16	4,98	6,41	104,49	483,22	157,61	1,537
	<i>Итого за день:</i>		45,25	74,22	223,90	1668,18	0,94	48,50	273,98	7,55	471,69	819,52	234,01	1,787

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством:



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Вторник

Сезон: осень-зима

реп.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макароны отварные с м/сл с сыром	150/10/30	5,9	15,3	40,4	298,49	0,08	0,15	54,00	2,05	264,00	150,00	17,50	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
341	Фрукты (апельсин)	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,02	42,86		0,14	24,29	16,56	9,28	0,21
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,57	132,00	29,33	2,40
	ИТОГО:		13,94	18,65	100,49	601,21	0,17	44,48	54	2,71	456,06	333,36	69,31	3,8

ОБЕД:

82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,10	6,42	11,22	120,05	0,05	12,67		2,40	49,72	54,60	26,12	1,22
259	Жаркое по-домашнему	150/50	14,05	33,70	18,95	437,70	0,42	7,72		3,53	32,79	205,96	48,96	3,65
71	Овощи порц (огурец, помидор)	100	0,88	0,00	4,00	19,25	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,64	0,48	13,68	66,00	0,03			0,29	7,36	33,92	8,00	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
385	Молоко 0,2	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
	ИТОГО:		27,40	45,88	95,96	918,96	0,65	29,64	40,00	9,30	370,94	539,86	139,10	7,01
	Итого за день:		41,34	64,53	197,45	1520,17	0,82	74,12	94,00	12,01	827,00	873,22	208,41	10,31

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством:



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Среда

Сезон: осень-зима

реп.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
304	Рис отварной с м/сл	150/10	5,77	13,62	36,8	275,83	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	15,01	0,53
239	Тефтели рыбные (пикша)	50/50	9,91	8,22	11,76	161,25	0,07	1,56	18,25	3,38	54,72	118,39	22,26	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	0,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,05		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	10,20	0,80
	ИТОГО:		19,29	22,64	87,15	617,6	0,17	11,83	45,25	4,7	96,13	247,82	69,67	1,67

ОБЕД:

104	Суп куриный с вермишелью	250/25	7,30	6,30	49,3	233,1	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50
323	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	1,09
243	Сосиски отварные (молочные)	60	5,07	8,07	0,62	96,00				0,31	9,93	51,00	5,48	0,62
71	Овощи порц (огурец, помидор)	100	0,88	0,00	4,00	19,25	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,64	0,48	13,68	66,00	0,03			0,29	7,36	33,92	8,00	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	105,60	0,02	2,00		0,20	14,00	14,00	8,00	1,80
	ИТОГО:		22,82	27,05	135,87	824,95	0,26	41,55	23,40	5,75	363,04	401,09	109,18	3,50
	Итого за день:		42,11	49,68	223,02	1442,55	0,43	53,38	68,65	10,45	459,17	648,91	178,85	11,17

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством:



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Четверг

Сезон: осень-зима

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога со сметаной	150/10	24,84	18,80	47,6	459	0,12	0,45	110,00	1,40	241,00	254,20	27,50	1,32
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00		150,00	118,75	13,50	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/12	0,1	0	15,2	70,2		2,13			15,33	23,20	12,27	1,13
338	Фрукты (груша)	100	0,40	0,31	10,31	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	9,80	2,27
	ИТОГО:		32,13	23,51	97,43	743,47	0,22	8,46	135,00	2,32	434,53	446,95	76,27	5,29
ОБЕД:														
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	14,70	144,43	0,15	2,13		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
265	Плов с мясом	150/50	22,98	23,52	34,69	398,60	0,08	1,70		0,14	17,97	266,85	3,53	0,45
67	Винегрет овощной с зеленым горошком с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,64	0,48	13,68	66,00	0,03			0,29	7,36	33,92	8,00	0,99
424	Булочка домашняя с маком	50/2,5	4,30	7,10	30,45	197,00	0,05	7,50	0,04	0,25	4,95	8,10		0,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,2	17,9	132,8	0,02	0,60		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	ИТОГО:		37,10	42,83	120,32	1036,71	0,43	24,93	0,04	6,28	118,00	541,45	106,18	5,37
	<i>Итого за день:</i>		69,23	66,34	217,75	1780,18	0,65	33,39	135,04	8,60	552,53	988,40	182,45	10,66

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством

Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.



МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Пятница

Сезон: осень-зима

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Гречка отварная с м/сл	150/10	10,50	11,30	39,97	297,58	0,20				14,80	210,00	80,00	1,01
243	Сосиски отварные (молочные)	1/80	5,07	8,07	0,62	96,00				0,31	9,93	51,00	5,48	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
341	Фрукты (мандарин)	100	1,28	0,28	19,56	85,20	0,05	33,00		0,17	31,30	14,78	9,56	
382	Какао на молоке с сахаром	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			113,33	111,11	25,56	2,00
	ИТОГО:		23,79	20,72	105,47	697,41	0,31	34,33	0,00	1,00	178,56	421,69	133,80	4,07
ОБЕД:														
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	2,39	3,05	16,93	145,60	0,11	4,44	14,99	0,88	19,55	175,69	21,60	1,07
203	Макароны отварные с м/сл	150/10	5,20	14,70	30,46	267,62	0,06			1,55	12,00	34,50	7,50	3,80
266	Котлета из цыплят	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,04	4,68		14,80	90,93	55,80	18,11	0,74
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,64	0,48	13,68	66,00	0,03			0,29	7,36	33,92	8,00	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	124,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,20	0,18
ПР	Зефир	30	0,35	0,00	24,00	96,77					8,04	3,96	2,04	0,18
	ИТОГО:		27,21	36,86	147,96	1070,91	0,33	11,08	30,99	18,08	184,08	402,47	87,85	8,94
	<i>Итого за день:</i>		51,00	57,38	253,43	1768,32	0,64	45,41	30,99	19,08	362,64	824,16	221,65	13,01
	<i>Итого за 10 дней</i>		508,26	613,10	2142,06	16035,89	6,33	526,73	1263,36	99,97	5228,66	8160,66	2050,44	114,95

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством

Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

