

Согласовано
 Врио начальника
 ТОУ Роспотребнадзора по КБР в г. Прохладном
 Прохладненском, Герекском, Урванском и Лескенском районах
 В. В. Самулов



Замечаний нет
 От Бастарова О. Ю.
 07.10.2020

Утверждаю
 И.о. директора
 ГБОУ "СКШИ №3" по КБР в г. Прохладном
 Прохладненского района
 И.М. Колесникова



1 неделя Примерное десятидневное меню для детей от 11 до 18 лет ГБОУ "СКШИ №3"

День недели	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц ккал	Витамин С	№ рецептуры	
1 день	завтрак 1								
	завтрак 2	Кисломолочный напиток	200	4,20	4,80	6,15	84,60	№272 сб. рец 2008г	
		Кондитерское изделие	30	1,04	5,36	7,86	83,84		
		ИТОГО		5,24	10,16	14,01	168,44		
	обед	Овощи по сезону	100	4,60	0,00	1,00	22,40		Табл.№24 сб. 1996г.
		Борщ с капустой, картофелем	250	1,52	1,06	8,88	51,14		№37 сб. рец2008г
		Запеканка капустная с говядиной	280	26,70	14,70	32,40	368,70		№182 сб. рси2008г
		Соус сметанный	35	0,84	5,92	1,68	63,36		
		Компот фруктовый	200	0,13	0,00	12,10	48,90	0,05	№ 282,283 сб. рец 2008г
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012
		ИТОГО		42,05	22,68	117,73	843,22		
	ужин 1	Каша манная молочная	250	5,25	10,50	32,75	246,50		№108, сб. рец2008г
		Запеканка творожная, манная с пов	180	23,50	20,75	21,55	366,95		№144, сб. рец2008г
		Какао с молоком	200	2,03	1,78	9,28	61,26		Табл.№24 сб. 1996г.
		Фрукты свежие яблоко	100	0,35	0,35	8,62	39,03		№301, сб. рец2008г
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012
		ИТОГО		39,39	34,38	133,87	1002,46		
	ужин 2	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274, сб. рец2008г
		Кондитерское изделие	25	1,04	5,36	7,86	83,84		
		ИТОГО		1,04	5,36	50,06	252,64		
		ИТОГО ВСЕГО		87,72	72,58	315,67	2266,76		

День недели		Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энц ккал	Витамин С	№ рецептуры
2 день	завтрак 1	Сосиска	100	11,20	4,90	0,00	88,90		
		Каша ячневая	250	7,38	11,16	45,90	313,00		№164 сб. рец. 2008 г.
		Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	90,20		№232 сб. рец. 2008 г.
		Чай с лимоном	200	0,00	0,00	6,00	24,00		
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		№294 сб. рец. 2008 г.
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31805-2012 г.
		Масло сливочное	10	0,06	7,20	0,01	65,08		ГОСТ 31807-2012 г.
		Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,40	46,80		Табл.№24 сб. 1996 г.
		ИТОГО		28,70	30,06	132,98	916,70		
	завтрак 2	Кисломолочный напиток	200	4,20	4,80	6,15	84,60		
		Кондитерское изделие	20	1,04	5,36	7,86	83,84		№272, сб. рец. 2008г
		ИТОГО		5,24	10,16	14,01	168,44		
	обед	Суп картофельный с фасолью	250	2,90	2,50	21,00	118,10		№47, сб. рец. 2008 г.
		Котлета(мясная)	100	18,00	14,58	14,50	261,22		№462 сб. рец.
		Каша гречневая	180	8,30	11,16	45,90	317,24		№219, сб. рец. 2008 г
		Салат из моркови с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,88		№ 12 сб. рец. 2008 г.
		Компот фруктовый	200	0,125	0,00	12,10	48,90	0,05	№ 282,283 сб. рец.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
	ИТОГО		38,675	35,32	166,37	1138,06			
	ужин 1	Каша манная молочная	250	6,25	12,50	33,75	272,50		№108, сб. рец2008 .г
		Какао с молоком	200	2,03	1,78	9,28	61,26		Табл.№24 сб. 1996 г.
		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,62	39,03		№301, сб. рец2008 г.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012 г.
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012 г.
		Сыр	15	3,27	1,03	12,85	73,75		№366, сб. рец. 2008 г.
		Масло сливочное	10	0,06	7,20	0,01	65,08		ГОСТ 31807-2012 г.
	ИТОГО		20,22	23,86	126,18	800,34			
	ужин 2	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274, сб. рец. 2008 г.
		Кондитерское изделие	25	1,04	5,36	7,86	83,84		
ИТОГО			1,04	5,36	50,06	252,64			
	ИТОГО ВСЕГО		93,875	104,76	489,60	3276,18			

День недели		Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энц ккал	Витамин С	№ рецептуры
3 день	завтрак 1	Рыба тушеная	110	18,00	14,58	14,50	261,22		№139, сб. реу 2008 г.
		Каша пшеничная	180	8,73	7,85	39,45	263,37		№221, сб. реу 2008 г.
		Овощи по сезону	80	3,60	0,00	0,80	17,60		Табл.№24 сб. 1996г.
		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,00	24,00		№301 сб. рец. 2008 г.
		Масло сливочное	10	0,06	7,20	0,01	65,08		
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
			ИТОГО		38,65	30,63	122,43	919,99	
	завтрак 2	Кисломолочный напиток	200	4,20	4,80	6,15	84,60		№272, сб. рец. 2008 г.
		Пирожок с капустой	100	6,30	7,90	33,00	228,30		№335, сб. рец. 2008 г.
		Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,40	46,80		Табл.№24 сб. 1996 г.
				ИТОГО		10,90	13,10	49,55	359,70
	обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,88		№ 12 сб. рец. 2008 г.
		Щи с капустой, картофелем	250	1,73	1,85	7,90	55,17		№233, сб. рец. 2008 г.
		Капуста тушеная с говядиной	280	22,25	12,25	27,00	307,25		№214, сб.рец. 2008 г.
		Соус сметанный	35	0,84	5,92	1,68	63,36		№282.283 сб. рец.
		Компот фруктовый	200	0,125	0,00	12,10	48,90	0,05	
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
			ИТОГО		34,295	27,10	121,55	867,28	
	ужин 1	Каша рисовая молочная	250	6,25	11,50	33,75	263,50		№108, сб. рец. 2008 г.
		Сырники творожные повидлом	150	22,50	19,95	20,55	351,75		№144, сб. рец. 2008 г.
		Какао с молоком	200	2,03	1,78	9,28	61,26		Табл.№24 сб. 1996 г.
		Фрукты свежие яблоко	100	0,35	0,35	8,62	39,03		№301, сб. рец. 2008 г.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012 г.
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012 г.
				ИТОГО		39,39	34,58	133,87	1004,26
	ужин 2	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274, сб. рец. 2008 г.
Кондитерское изделие		25	1,04	5,36	7,86	83,84			
			ИТОГО		1,04	5,36	50,06	252,64	
		ИТОГО ВСЕГО		124,275	110,77	477,46	3403,87		

День недели		Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц ккал	Витамин С	№ рецептуры
4 день	завтрак 1	Каша геркулес молочная	250	5,25	10,50	32,75	246,50		№108, сб. рец. 2008 г.
		Булочка с творогом	150	22,50	19,95	20,55	351,75		№144, сб. рец. 2008 г.
		Какао с молоком	200	2,03	1,78	9,28	61,26		Табл.№24 сб. 1996 г.
		Фрукты свежие яблоко	100	0,35	0,35	8,62	39,03		№301, сб. рец. 2008 г.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012
		ИТОГО		38,39	33,58	132,87	987,26		
	завтрак 2	Кисломолочный продукт	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274 сб. рец. 2008 г.
		Кондитерское изделие	25	1,04	5,36	7,86	83,84		
		ИТОГО		1,04	5,36	50,06	252,64		
	обед	Суп крестьянский	250	1,78	2,28	10,82	70,88		№47, сб. рец. 2008 г.
		Рыба припущенная	100	18,00	14,58	14,50	261,22		№462 сб. рец.
		Каша гречневая	180	12,30	12,90	37,25	314,30		№219, сб. рец. 2008 г.
		Салат из свекла с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,88		№ 12 сб. рец. 2008 г.
		Компот фруктовый	200	0,125	0,00	12,10	48,90	0,05	№ 282,283 сб. рец.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
		ИТОГО		41,555	36,84	147,54	1087,90		
	ужин1	Каша пшеничная	200	5,11	8,06	33,15	225,58		№223, сб. рец. 2008 г.
		Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	90,20		№233, сб. рец. 2008 г.
		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,00	24,00		№301, сб. рец. 2008 г.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012
		Пирожок с капустой	100	6,30	7,90	33,00	228,30		№335, сб. рец. 2008 г.
		Масло сливочное	10	0,06	7,20	0,01	65,08		
		ИТОГО		21,13	29,56	142,83	921,88		
	ужин 2	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274, сб. рец. 2008 г.
Печенье		25	1,04	5,36	7,86	83,84			
ИТОГО			1,04	5,36	50,06	252,64			
	ИТОГО ВСЕГО		103,155	110,70	523,36	3502,32			

День недели		Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энц ккал	Витамин С	№ рецептуры
5 день	завтрак 1	Каша рисовая молочная	250	10,37	12,90	41,25	322,58		№107, сб. 2008 г.
		Птица отварная	110	11,00	18,40	2,00	217,60		№284 сб. рец. 1996 г.
		Чай с молоком	200	0,00	0,00	6,00	24,00		№270, сб. рсц. 2008 г.
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	46,80		Табл.№24 сб. 1996 г.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
		ИТОГО		30,03	32,70	121,32	899,70		
	завтрак 2	Кисломолочный продукт	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274сб. рец. 2008 г.
		Вафли	25	1,04	5,36	7,86	83,84		
		ИТОГО		1,04	5,36	50,06	252,64		
	обед	Суп с клецками	250	1,78	2,78	10,87	75,62		№47, сб. рец. 2008 г.
		Котлета(мясная)	100	18,00	14,58	14,50	261,22		№462 сб. рец.
		Каша гречневая	180	9,30	9,00	38,25	271,20		№219, сб. рец. 2008 г.
		Салат из моркови с яблоками	80	1,09	6,08	11,20	103,88		№ 12 сб. рец. 2008 г.
		Компот фруктовый	200	0,125	0,00	12,10	48,90	0,05	№ 282,283 сб. рец.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
	ИТОГО		38,555	33,44	148,59	1049,54			
		ИТОГО ВСЕГО		69,625	71,50	319,97	2201,88		

2 неделя

День недели	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энц ккал	Витамин	№ рецептуры	
							С		
6 день	завтрак 1								
	завтрак 2	Кисломолочный напиток	200	4,20	4,80	6,15	84,60		№272 сб. рец 2008г
		Печенье	30	1,04	5,36	7,86	83,84		
		ИТОГО		5,24	10,16	14,01	168,44		
	обед	Овощи по сезону	100	4,60	0,00	1,00	22,40		Табл.№24 сб. 1996г.
		Щи с капустой, картофелем	250	1,52	1,06	8,88	51,14		№37 сб. рец2008г
		Капуста тушеная с говядиной	280	26,70	14,70	32,40	368,70		№182 сб. рси2008г
		Соус сметанный	35	0,84	5,92	1,68	63,36		
		Компот фруктовый	200	0,13	0,00	12,10	48,90	0,05	№ 282,283 сб. рец 2008г
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012
		ИТОГО		42,05	22,68	117,73	843,22		
	ужин1	Каша рисовая молочная	250	5,25	10,50	32,75	246,50		№108, сб. рец2008г
		Запеканка творожная,манная с пов	180	23,50	20,75	21,55	366,95		№144, сб. рец2008г
		Какао с молоком	200	2,03	1,78	9,28	61,26		Табл.№24 сб. 1996г.
		Фрукты свежие яблоко	100	0,35	0,35	8,62	39,03		№301, сб. рец2008г
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012
		ИТОГО		39,39	34,38	133,87	1002,46		
	ужин 2	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274, сб. рец2008г
		Вафли	25	1,04	5,36	7,86	83,84		
		ИТОГО		1,04	5,36	50,06	252,64		
		ИТОГО ВСЕГО		87,72	72,58	315,67	2266,76		

День недели		Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энц ккал	Витамин С	№ рецептуры
7 день	завтрак 1	Рыба припущенная	100	11,20	4,90	0,00	88,90		
		Каша пшениая	250	7,38	11,16	45,90	313,00		№164 сб. рец. 2008 г.
		Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	90,20		№232 сб. рец. 2008 г.
		Чай с лимоном	200	0,00	0,00	6,00	24,00		
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		№294 сб. рец. 2008 г.
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31805-2012 г.
		Масло сливочное	10	0,06	7,20	0,01	65,08		ГОСТ 31807-2012 г.
		Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,40	46,80		Табл.№24 сб. 1996 г.
		ИТОГО		28,70	30,06	132,98	916,70		
	завтрак 2	Кисель	200	4,20	4,80	6,15	84,60		
		Кондитерское изделие	20	1,04	5,36	7,86	83,84		№272, сб. рец. 2008г
		ИТОГО		5,24	10,16	14,01	168,44		
	обед	Суп гороховый	250	2,90	2,50	21,00	118,10		№47, сб. рец. 2008 г.
		Тефтель(мясная)	100	18,00	14,58	14,50	261,22		№462 сб. рец.
		Каша гречневая	180	8,30	11,16	45,90	317,24		№219, сб. рец. 2008 г
		Салат из свеклы	100	1,09	6,08	11,20	103,88		№ 12 сб. рец. 2008 г.
		Компот фруктовый	200	0,125	0,00	12,10	48,90	0,05	№ 282,283 сб. рец.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
		ИТОГО		38,675	35,32	166,37	1138,06		
	ужин1	Каша рисовая молочная	250	6,25	12,50	33,75	272,50		№108, сб. рец2008 .г
		Какао с молоком	200	2,03	1,78	9,28	61,26		Табл.№24 сб. 1996 г.
		Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,62	39,03		№301, сб. рец2008 г.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012 г.
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012 г.
		Сыр	15	3,27	1,03	12,85	73,75		№366, сб. рец. 2008 г.
		Масло сливочное	10	0,06	7,20	0,01	65,08		ГОСТ 31807-2012 г.
		ИТОГО		20,22	23,86	126,18	800,34		
	ужин 2	Кисломолочный продукт	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274, сб. рец. 2008 г.
		Печенье	25	1,04	5,36	7,86	83,84		
		ИТОГО		1,04	5,36	50,06	252,64		
	ИТОГО ВСЕГО		93,875	104,76	489,60	3276,18			

День недели		Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энц ккал	Витамин С	№ рецептуры
8 день	завтрак 1	Птица тушеная	110	18,00	14,58	14,50	261,22		№139, сб. реу 2008 г.
		Каша пшеничная	180	8,73	7,85	39,45	263,37		№221, сб. реу 2008 г.
		Овощи по сезону	80	3,60	0,00	0,80	17,60		Табл.№24 сб. 1996г.
		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,00	24,00		№301 сб. рец. 2008 г.
		Масло сливочное	10	0,06	7,20	0,01	65,08		
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
		ИТОГО		38,65	30,63	122,43	919,99		
	завтрак 2	Кисель	200	4,20	4,80	6,15	84,60		№272, сб. рец. 2008 г.
		Пирожок с картофелем	100	6,30	7,90	33,00	228,30		№335, сб. рец. 2008 г.
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	46,80		Табл.№24 сб. 1996 г.
		ИТОГО		10,90	13,10	49,55	359,70		
	обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,88		№ 12 сб. рец. 2008 г.
		Свекольник	250	1,73	1,85	7,90	55,17		№233, сб. рец. 2008 г.
		Запеканка капустная с говядиной	280	22,25	12,25	27,00	307,25		№214, сб.рец. 2008 г.
		Соус сметанный	35	0,84	5,92	1,68	63,36		№282.283 сб. рец.
		Компот фруктовый	200	0,125	0,00	12,10	48,90	0,05	
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
		ИТОГО		34,295	27,10	121,55	867,28		
	ужин1	Каша манная молочная	250	6,25	11,50	33,75	263,50		№108, сб. рец. 2008 г.
		Сырники творожные	150	22,50	19,95	20,55	351,75		№144, сб. рец. 2008 г.
		Какао с молоком	200	2,03	1,78	9,28	61,26		Табл.№24 сб. 1996 г.
		Апельсин	100	0,35	0,35	8,62	39,03		№301, сб. рец. 2008 г.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012 г.
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012 г.
		ИТОГО ужин		39,39	34,58	133,87	1004,26		
ужин 2	Кисломолочный продукт	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274, сб. рец. 2008 г.	
	Вафли	25	1,04	5,36	7,86	83,84			
	ИТОГО		1,04	5,36	50,06	252,64			
	ИТОГО ВСЕГО		124,275	110,77	477,46	3403,87			

День недели		Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц ккал	Витамин С	№ рецептуры
9 день	завтрак 1	Каша пшеничная молочная	250	5,25	10,50	32,75	246,50		№108, сб. рец. 2008 г.
		Рогалик с повидлом	150	22,50	19,95	20,55	351,75		№144, сб. рец. 2008 г.
		Какао с молоком	200	2,03	1,78	9,28	61,26		Табл.№24 сб. 1996 г.
		Фрукты свежие банан	100	0,35	0,35	8,62	39,03		№301, сб. рец. 2008 г.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012
		ИТОГО		38,39	33,58	132,87	987,26		
	завтрак 2	Сок яблочный	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274 сб. рец. 2008 г.
		Печенье	25	1,04	5,36	7,86	83,84		
		ИТОГО		1,04	5,36	50,06	252,64		
	обед	Рассольник	250	1,78	2,28	10,82	70,88		№47, сб. рец. 2008 г.
		Рыбная котлета	100	18,00	14,58	14,50	261,22		№462 сб. рец.
		Каша гречневая	180	12,30	12,90	37,25	314,30		№219, сб. рец. 2008 г.
		Салат из свекла с огурцом квашенным	100	1,09	6,08	11,20	103,88		№ 12 сб. рец. 2008 г.
		Компот фруктовый	200	0,125	0,00	12,10	48,90	0,05	№ 282,283 сб. рец.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
		ИТОГО		41,555	36,84	147,54	1087,90		
	ужин1	Каша рисовая	200	5,11	8,06	33,15	225,58		№223, сб. рец. 2008 г.
		Икра овощная	100	1,40	5,40	9,00	90,20		№233, сб. рец. 2008 г.
		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,00	24,00		№301, сб. рец. 2008 г.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		ГОСТ 31805-2012
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		ГОСТ 31807-2012
		Пирожок с картофелем	100	6,30	7,90	33,00	228,30		№335, сб. рец. 2008 г.
		Масло сливочное	10	0,06	7,20	0,01	65,08		
		ИТОГО		21,13	29,56	142,83	921,88		
	ужин 2	Кисель	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274, сб. рец. 2008 г.
Вафли		25	1,04	5,36	7,86	83,84			
ИТОГО			1,04	5,36	50,06	252,64			
	ИТОГО ВСЕГО		103,155	110,70	523,36	3502,32			

День недели		Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энц ккал	Витамин С	№ рецептуры
10 день	завтрак 1	Каша манная молочная	250	10,37	12,90	41,25	322,58		№107, сб. 2008 г.
		Сосиска отварная	110	11,00	18,40	2,00	217,60		№284 сб. рец. 1996 г.
		Чай с молоком	200	0,00	0,00	6,00	24,00		№270, сб. рсц. 2008 г.
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	46,80		Табл.№24 сб. 1996 г.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
		ИТОГО		30,03	32,70	121,32	899,70		
	завтрак 2	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	42,20	168,80		№274 сб. рец. 2008 г.
		Пряник	25	1,04	5,36	7,86	83,84		
		ИТОГО		1,04	5,36	50,06	252,64		
	обед	Суп бабушкин	250	1,78	2,78	10,87	75,62		№47, сб. рец. 2008 г.
		Поджарка	100	18,00	14,58	14,50	261,22		№462 сб. рец.
		Каша пшеничная	180	9,30	9,00	38,25	271,20		№219, сб. рец. 2008 г.
		Салат из моркови с яблоками	80	1,09	6,08	11,20	103,88		№ 12 сб. рец. 2008 г.
		Компот фруктовый	200	0,125	0,00	12,10	48,90	0,05	№ 282,283 сб. рец.
		Хлеб пшеничный	40	6,36	0,72	41,76	198,96		
		Хлеб ржаной	30	1,90	0,28	19,91	89,76		
	ИТОГО		38,555	33,44	148,59	1049,54			
		ИТОГО ВСЕГО		69,625	71,50	319,97	2201,88		