

Согласовано: _____
 начальника Управления Федеральной службы прав потребления и
 благосостояния человека по РТ в Сабинском,кукморском и в Мамадышском
 районе _____ М.Х. Маснавиева

Заместитель

УТВЕРЖДЕНО

Начальник МКУ "Отдела образования"
 исполнительного комитета Мамадышского
 муниципального района

И.Н.Габдрахманов.

Меню для оздоровительных пришкольных лагерей дневного пребывания по Мамадышскому муниципальному району на 2020год. С 7-18 лет

Использован: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1993 и 1996гг. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий татарской национальной кухни 1997г.

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порций с 7 до 11	Масса порций с 11 и	Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	Цена	Сумма
Завтрак													
№411	Каша молочная пшленно-рисовая	150-200	180-230	Рис	16,6	16,6		1,16	0,42	10,58	52,55	63,48	1,05
				Пшено	18	17,82		1,35	0,46	11,96	56,98	55,19	0,99
				Молоко 2,5%	72,9	72,9		2,06	1,87	3,48	42,28	51,71	3,77
				Сахар	7,5	7,5		-	-	7,48	28,43	59,67	0,45
				Соль	0,06	0,06		-	-	-	-	10,25	0,00
				Масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,13	33,05	485,14	2,43
							150\5	4,61	6,38	33,63	213,29		8,69
№642 1996г.	Какао с молоком	200	200	Какао	4			0,19	0,14	0,3		192,00	1,40
				Молоко 2,5%	100			2,82	3,2	4,73	58	51,71	3,76
				Сахар	20			-	-	19,96	75,8	59,67	1,10
№1	Хлеб с маслом и сыром	40-60	60-80	Хлеб пшен	80	80		6,96	1,2	32,96	181	54,80	4,38
				Сыр	10			2,68	2,57	-	33,79	497,88	4,98
				Масло слив	10			0,08	7,25	0,26	66,1	485,14	4,85
							80\10\1	9,72	11,02	33,22	280,89		20,47
	Свежие фрукты	100-150	150-180	Апельсины	150	150	150	0,48	0,42	10,9	47,52	88,94	13,34
10ч30м	Напиток			Напиток	100	100	100	1		18,2	76	107,90	10,79
итого за завтрак								18,82	21,16	120,94	751,5		39,56
Обед													
№34	Салат из моркови с яблоками	60-100	100-150	Морковь	100	80		1,3	0,08	6,06	27,2	26,32	2,63
				сахар	10	10				9,98	37,9	59,67	0,60
				Яблоки	28,3	25		0,011	0,09	2,04	11,21	91,26	2,58
				Масло растит	7	7				6,93	62,93	80,64	0,56
							100	1,311	7,1	18,08	139,24		6,38
№196	Рассольник домашний	250\25	250\25	Капуста	25	20		0,45	0,02	1,14	5,4	18,73	0,47
				Картофель	100	72		2	0,29	12,46	57,6	24,21	2,42
				Морковь	12,5	10		0,16	0,009	0,81	3,26	26,32	0,33
				Лук репчатый	12	10		0,17	0,9	0,804	4,13	25,97	0,31
				Огурцы соленые	16,7	15		0,13	0,016	0,384	2,4	104,73	1,75
				Масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,13	33,05	485,14	2,43
				Бульон	179			0,7	0,17		5,25	6,00	1,07
				Соль	1			-	-	-	-	10,25	0,01
				Мясо	54	40,5		10	6,48	-	88,29	298,02	16,09
	Сметана 15% ж	10	10	10	0,24	2	0,32	20,64	163,98	1,64			
							250\25	13,89	13,515	16,048	220,02		26,52
№591	Гуляш из говядины	50\50	80\80	Говядина	110	79,18		16,89	12,9		165,5	298,02	32,78
				Масло растительн	5	5		-	4,99	-	44,95	80,64	0,40
				Лук репчатый	18	15,12		0,25	-	1,48	6,2	25,97	0,47
				Томат	12	12		0,13	-	1,89	8,16		-
				Или томат паста	4,8			0,23	-	0,97	2,16	60,66	-
				Мука	4	4		0,41	0,044	2,76	13,36	29,98	0,12
				Масса тушеного мяса	50								-
				Масса соуса	50			0,23	0,12	0,97	2,17		-
	Соль	1	1						10,25	0,01			
							50\50	18,14	18,054	8,07	242,5		33,78
№694	Пюре картофельное	150	180	Картофель	250,5	180		5,01	0,72	31,19	144,29	24,21	6,06
				Молоко 2,5%	24	23,76		0,67	0,76	1,12	13,9	51,71	1,24
				Масло сливочное	5,2			0,04	3,77	0,13	34,37	485,14	2,52
				Соль	1,5			-	-	-	-	10,25	0,02
							150	5,72	5,25	32,44	192,56		9,84
№867	Компот из сухофруктов	200	200	сухофрукты	25	25		0,57	-	14,45	60,5	105,90	2,65
				Сахар	20	20		-	-	19,96	75,8	59,67	1,19
										200	0,57	0	34,41
	Хлеб	40-60	60-80	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,48	0,6	16	83,6	54,20	2,17
				Хлеб ржаной	80	80	80	5,28	0,96	28,24	144,8	53,40	4,27
											8,76	1,56	44,24
№102	Коржики молочные	84	84	Мука пшеничная	40	40		4,12	0,44	27,6	167	29,98	1,20
				Мука на подп.	2,3	2,3		0,23	0,02	0,09	49,57	29,98	0,07
				Яйцо в гр	2,1			0,26	0,24	0,01	3,9	130,00	0,27
				Яйцо для смазки	0,9			0,11	0,1	-	1,41	130,00	0,12
				Сахар	21,15	21,15		-	-	21,1	80,16	34,80	0,74
				Масло сливочное	9,6	9,6		0,08	6,96	0,25	63,46	485,14	4,66
				Молоко 2,5%	7,55	7,55		0,21	0,24	0,35	4,37	51,71	0,39
				Сода пищевая	0,19	0,19		-	-	-	-		-
	Масло для смазки	0,25	0,25		-	-	-	-		-			

												75	5,01	8,249	49,4	372,12			7,46
Итого за обед													53,401	53,728	202,69	1531,14	0		94,27
всего за день													72,22	74,89	323,63	2282,64			133,83
№ рецеп	Наименование блюда			Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	Цена							
2 день																			
Завтрак																			
№296	Пудинг из творога	120\10	140\10	Творог полужирн	83	82		14,9	0,5	1,49	73,04	304,94	25,31						
				Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	59,67	0,60						
1996г				Яйцо	12	12		1,52	1,15		16,39	130,00	1,56						
				Масло сливоч	5	5		0,04	3,63	0,13	33,05	485,14	2,43						
				Сухари	5	5		0,28	0,04	1,81	8,27	54,20	0,27						
				Сметана 15% ж	5	5		0,14	1	0,16	10,3	163,98	0,82						
				Соль	0,5	0,5		-	-	-	-	10,25	0,01						
				Масло сливо	10	10		0,08	7,25	0,26	66,1	485,14	4,85						
				Яблоки свежие	46	28		0,18	0,16	4,1	18,22	72,80	3,35						
				Ванилин	0,01	0,01							-						
							120/10	17,14	13,73	17,93	263,27		39,19						
№959	Кофейный напиток с молоком	200	200	кофейный напиток	4			0,54	2,16	0,74	24,42	376,54	1,51						
				Молоко	100			2,82	3,2	4,73	58	51,71	5,17						
				Сахар	11,1			-	-	11,088	42,67	59,67	0,66						
							200	3,36	5,36	16,558	125,09		7,34						
	Хлеб с маслом и сыром	40-60	60-80	Хлеб пшен	80	80		6,96	1,2	32,96	181	54,80	4,38						
				Сыр	10			2,68	2,57	-	33,79	497,88	4,98						
				Масло слив	10			0,08	7,25	0,26	66,1	485,14	4,85						
							80/10/1	9,72	11,02	33,22	280,89		14,21						
	Свежие фрукты	150	180	банан	150	150	150	1,8	0,084	17,2	74,8	73,58	11,04						
10ч30м	Напиток	100	180	Напиток	100	100	100			18,2	75	107,90	10,79						
итого за завтрак													32,02	30,194	103,11	819,01		82,57	
Обед																			
№126	Салат из свеклы с яблоками	100	150	Свекла	86,67	66,67 (вар.)		1,3	0,69	7	29,12	32,19	2,79						
				Масло растительн	5	5			6,99		62,93	80,64	0,40						
				Яблоки	30	26,4		0,12	0,105	2,58	11,88	91,26	2,74						
				Сахар	3	3				2,99	11,38	59,67	0,18						
							100	1,42	7,785	12,57	115,31		6,11						
№206	Суп гороховый	250\25	250\25	Картофель	66,7	48		1,33	0,19	8,2	38,42	24,21	1,61						
				Горох лущеный	20,5	20		4,6	0,3	10,2	62,8	37,63	0,77						
				Лук репчатый	12	10,8		0,168	0,9	0,81	4,13	25,97	0,31						
				Морковь	12,5	10,8		0,16	0,01	0,84	3,4	26,32	0,33						
				Масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,13	33,05	485,14	2,43						
				Бульон	175	175		0,7	0,2	-	5	6,00	1,05						
				Соль	1			-	-	-	-	10,25	0,01						
				Мясо (говядина)	54	40		7,4	6,48	-	88,29	298,02	16,09						
							250/25	14,398	11,71	20,18	235,09		22,61						
№561	Бефстроганы	50	80	Говядина	110	79,8		16,69	12,9	-	165,5	298,02	32,78						
				Лук репчатый	29	24,36		0,4	-	2,39	9,98	25,97	0,75						
				Масло сливочное	7	7		0,06	5,08	0,18	46,27	485,14	3,40						
				Мука пшеничная	4	4		0,41	0,04	2,71	13,08	29,98	0,12						
				Сметана 20% ж	20	20		0,56	4	0,64	41,2	163,98	3,28						
				Соус-томат	3	3		0,1	-	0,37	2,04	94,20	0,28						
				Соль	1	1		-	-	-	-	10,25	0,01						
							50	18,22	22,02	6,29	278,07		40,62						
№348	каша гречневая	100	130	Крупа гречневая	47,6	47,12		5,99	1,55	29,76	157,9	71,88	3,42						
				Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,13	33,05	485,14	2,43						
				Соль	1			-	-	-	-	10,25	0,01						
								6,03	5,18	29,89	190,95		5,86						
№868	Компот из сухофруктов	200	200	Компотная смесь	25	25		2,6	-	9,2	48,6	105,90	2,65						
				Сахар	20	20		-	-	21,4	85,6	59,67	1,19						
							200	2,6	0	30,6	134,2		3,84						
	Хлеб	40-60	60-80	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,48	0,6	16	83,6	54,20	2,17						
				Хлеб ржаной	80	80	80	5,28	0,96	28,24	144,8	53,40	4,27						
								8,76	1,56	44,24	228,4								
	Булочка домашняя	50	50	Мука	32			3,29	0,34	21,77	106,9	29,98	0,96						
				Мука д/п	0,16			0,01	-	0,1	0,53	29,98	0,00						
				Сахар	5,5			-	-	5,48	20,85	59,67	0,33						
				Сахар для отделки	1,6			-	-	1,59	6,06	59,67	0,10						
				Масло сливочное	7,4			0,06	5,37	0,19	48,91	485,14	3,59						
				Яйцо на смазку	2,5			0,32	0,29	0,07	3,41	130,00	0,33						
				Соль	0,03							10,25	0,00						
				Дрожжи	1,3							333,30	0,43						
	Ряженка	100	150	Ряженка	100	100	50	3,68	6	29,2	186,66		5,74						
итого за обед													55,308	59,655	204,97	1512,68		98,85	
всего за день													87,328	89,849	308,1	2331,69		181,42	
№ рецеп	Наименование блюда			Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	Цена							
3 день																			
Завтрак																			

	запеченные с яйцом.	150/4	180/6	Яйца куриные	15	15		1,9	1,73	0,1	26,33	130,00	1,95
				Соль	0,06	0,06		-	-	-		10,25	0,00
				Молоко 2,5%	34,5	34,5		0,97	1,1	1,63	20,01	51,71	1,78
				Масло раст	0,8	0,8			0,799		6,84	80,64	0,06
				Масло сливочное	2,3	2,3		0,02	1,63	0,03	14,87	485,14	1,12
				Масло сливочное	4	4		0,03	2,90	0,10	26,44	485,14	1,94
							150/4,1 80/4	6,98	8,589	29,04	236,62		8,39
№642 1996г.	Какао с молоком	200	200	Какао	4			0,19	0,14	0,3		192,00	0,77
				Молоко	100			2,82	3,2	4,73	58	51,71	5,17
				Сахар	20			-	-	19,96	75,8	59,67	1,19
							200	3,01	3,34	24,99	133,8		7,13
№1	Хлеб с маслом и сыром	40-60	60-80	Хлеб пшен	80	80		6,96	1,2	32,96	181	54,20	4,34
				Сыр	10			2,68	2,57	-	33,79	497,88	4,98
				Масло слив	10			0,08	7,25	0,26	66,1	485,14	4,85
							80/10/1	9,72	11,02	33,22	280,89		14,17
	Свежие фрукты	150	200	Банан	150	150	150	1,8	0,08	17,2	74,8	68,90	10,34
10ч30м	Напиток	100	150	Напиток	100	100	100			19	75	107,90	10,79
итого за завтрак								21,51	23,029	123,45	801,11		50,82
Обед													
№103	Винегрет овощной	100	150	Картофель	46	33,2		0,92	0,1	6,4	26,5	24,21	1,11
				Свекла	31	24,8		0,46	0,02	2,57	10,42	32,19	1,00
				Морковь	19	15,2		0,25	0,01	1,38	5,18	26,32	0,50
				Огурцы соленые	30	30		0,24	0,03	0,48	3,9	104,73	3,14
				Зеленый горошек	15	0,75		0,18	0,07	28,07	10,95	119,86	1,80
				Лук зеленый,петр	0	0		0,37	0,032	0,76	3,92		
				или лук репчатый	6	4,4		0,15	0,02	0,35	1,44	25,97	0,16
				Масло растительн	5	5		-	4,99		44,95	80,64	0,40
				Соль	0,25	0,25						10,25	0,00
							100	2,57	5,272	40,01	107,26		8,11
№1040	Суп лапша домашняя	250/25	250/25	Мука	18,7	18,7	250/25	2	0,205	12,87	62,46	29,98	0,56
				Яйцо	5	5		0,63	0,57	0,03	0,73	130,00	0,65
				Соль	0,5	0,5		-	-	-	-	10,25	0,01
				Лапша домашняя	20	20		0,13	-	0,91	4,1	175,00	3,50
				Лук репчатый	12	10		0,17	0,01	0,97	4,13	25,97	0,31
				Морковь	12,5	10		-	4	-	35,96	26,32	0,33
				Масло растительн	5	5		1,95	4,9	2,91	8,82	80,64	0,40
				Бульон или вода	238 *	237,5		10,4	6,48	-	88,29	6,00	1,43
				Мясо	54	40/25		10	6,48	-	88,29	298,02	16,09
								25,28	22,645	17,69	292,78		23,28
№610	Котлеты «Московские»	41	60	Говядина	38,47	29,47		6,32	8,54		90,6	298,02	11,46
				Лук репчатый	0,6	0,6		-	-	-	0,21	25,97	0,02
				Сухари	2	2		0,22	0,02	1,44	6,62	54,20	0,11
				Хлеб ржаной	7	7		0,57	0,06	0,47	15,82	53,40	0,37
				Соль	0,6	0,6		-	-	-	-	10,25	0,01
				Масса п/ф		50		-	-	-	-		
				Масло	2	2		-	1,99	-	17,98	80,64	0,16
							41	7,11	10,61	1,91	131,23		12,13
№459	Соус томатный	50	60	Бульон	50				0,99		8,99	6,00	0,30
				Масло растительн	1			0,26	0,02	1,71	8,35	80,64	0,08
				Мука	2,5			0,18	-	0,62	3,4	29,98	0,07
				Томат	5			0,05	0	0,28	1,32	94,20	0,47
				Морковь	5	4		0,01	-	0,09	0,41	26,32	0,13
				Лук репчатый	1,2	1		-	-	0,79	3,03	25,97	0,03
				Сахар	0,7			0,91	2,04	4,1	27,35	59,67	0,04
							50	1,41	3,05	7,59	52,85		1,13
№610	каша рисовая рассыпч.	150	200	крупа рисовая	35,7	35,7		2,8	0,4	28,5	132	63,48	2,27
				масло сливочное	5	5			14,9		134,8	485,14	2,43
				соль	2	2						10,25	0,02
				итого			200	2,8	15,3	28,5	266,8		4,71
№924	Компот из свежих яблок	200	200	Яблоки	25	22		0,1	0,09	2,2	9,9	91,26	2,28
				Сахар	20	20				19,96	75,8	59,67	1,19
							200	0,1	0,09	22,16	85,7		3,47
	Хлеб	40-60	60-80	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,48	0,6	16	83,6	54,20	2,17
				Хлеб ржаной	80	80	80	5,28	0,96	28,24	144,8	53,40	4,27
								8,76	1,56	44,24	228,4		
Татарск ая нац. кухня	Дучмак с картофелем	110	110	Мука	30			2	0,205	12,87	62,46	29,98	0,90
				Сахар	1,5					19,96	75,8	59,67	0,09
				Масло сливочное	5				14,9		134,8	485,14	2,43
				Яйцо	7,5	3		0,63	0,57	0,03	0,73	130,00	0,98
				Дрожжи	1			-	-	-	-	333,30	0,33
				Соль	0,25			-	-	-	62,93	10,25	0,00
				Вес теста	55			1,01					
				Фарш:	75			-	-	-	-		
				Яйцо для смазки	1	1		0,63	0,57	0,03	0,73	130,00	0,13
				Масло для смазки	0,7				14,9		134,8	80,64	0,06
				Картофель	108			1,28	0,26	10,43	375,43	24,21	2,61
				Яйцо	10,5			1,50	1,28	0,276	17,87	122,22	1,77

				Масло сливочное	7,5			0,06	5,43	0,06	49,80	485,14	3,64			
							110	7,20	38,12	43,46	914,55		7,80			
	Ряженка	100	150	Ряженка	100	100		0,2	5,4	32	144	76,36	7,64			
итого за обед								55,43	102,04	237,56	2223,57		74,72			
всего за день								76,94	125,07	361,01	3024,68		125,54			
	Наименование блюда			Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Цена				
4 день																
Завтрак																
№297 1997г	Запеканка рисовая с творогом	100\5	200\10	Крупа рисовая	48	47,52		3,36	0,57	30,36	156,8	63,48	3,05			
				Творог полужирн	40,5	40		6,76	3,75	0,81	64,4	304,94	12,35			
				Яйцо	10	10		1,27	1,15	0,07	15,7	130,00	1,30			
				Сахар	15	15		-	-	-	14,97	56,85	0,90			
				Изюм	20,5	20		3,8	-	-	13,24	52,4	2,67			
				Масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,28	33,05	485,14	2,43			
				Сухари	5	5		0,43	0,03	1,19	10,45	54,20	0,27			
				Сметана 20% ж	5	5		0,14	1	0,16	10,3	163,98	0,82			
				Масса п/ф					225		-	-	-			
				Масса готовой запеканки					200		-	-	-			
				Масло сливочное	10	10		0,08	7,25	0,26	66,1	485,14	4,85			
							200/10	15,88	17,38	61,34	466,05		28,63			
№959	Кофейный напиток с молоком	200	200	Кофейный	6			0,9	0,21			376,54	2,26			
				Сахар	18				-	17,96	68,22	59,67	1,07			
				Молоко2,5%	110			3,08	3,52	2,35	63,8	51,71	5,69			
							200	3,98	3,73	20,31	132,02		9,02			
	Хлеб с маслом и сыром	40-60	60-80	Хлеб пшен	80	80		6,96	1,2	32,96	181	54,20	4,34			
				Сыр	10			2,68	2,57	-	33,79	497,88	4,98			
				Масло слив	10			0,08	7,25	0,26	66,1	485,14	4,85			
							80/10/1	9,72	11,02	33,22	280,89		14,17			
10ч30м	Напиток	100	150	Напиток	100	100	100	1	0,1	18,2	98,2	107,90	10,79			
Фрукты				Яблоки	150	150	150	0,48	0,42	10,98	47,52	91,26	13,69			
итого за завтрак								31,06	32,65	144,05	1024,68		76,29			
Обед																
№34	Салат из моркови с яблоками	80-100	100-120	Морковь	100	80		1,3	0,08	6,06	27,2	26,32	2,63			
				сахар	10	10				9,98	37,9	59,67	0,60			
				Яблоки	28,3	25		0,011	0,09	2,04	11,21	91,26	2,58			
				Масло растит	7	7				6,93		62,93	80,64	0,56		
							100	1,311	7,1	18,08	139,24		6,38			
№20	Суп картофельный с геркулесовой	250\25	250\25	Картофель	100	72		2	0,28	12,45	57,6	24,21	2,42			
				Крупа геркулес	5	5		0,37	0,12	2,77	15,83	32,42	0,16			
				Морковь	12,5	10		0,163	0,01	0,84	3,4	26,32	0,33			
				Лук репчатый	12	10		0,16		0,98	4,13	25,97	0,31			
				Масло растительн	2,5	2,5				2,49		22,48	80,64	0,20		
				Вода или бульон	187,5	187,5		0,7	0,17		5,25	6,00	1,13			
				Соль	1						-		10,25	0,01		
Мясо	54	40/25				10	6,48	-	88,29	298,02	16,09					
							250/25	13,393	9,55	17,04	196,98		20,65			
№516	Тефтели рыбные	60-80	80-100	Рыба минтай	66	30,96		10,49	0,27	-	21,86	163,27	10,78			
				Хлеб	10	10		0,87	0,15	4	20,9	54,20	0,54			
				Молоко 2,5%	15	15		0,42	0,48	0,5	8,7	51,71	0,78			
				Лук репчатый	12	10		0,16	-	0,98	4,13	25,97	0,31			
				Мука	6	6		0,61	0,06	4,88	20,04	29,98	0,18			
				Масса п/ф		88										
				Масло растительн	5	5					4,99		44,95	80,64	0,40	
				Масса тефтелей		75										
				Соль	1	1								10,25	0,01	
				Соус томатный	0,2			1,8	0,89	4,79	25,16	94,20	0,02			
							75/50	14,35	6,84	15,15	145,74		13,02			
№694	Картофельное пюре	100	150	Картофель	250,5	180		5,01	0,72	31,19	144,29	24,21	6,06			
				Молоко 2,5%	24	23,76		0,67	0,76	1,12	13,9	51,71	1,24			
				Масло сливочное	5,2			0,04	3,77	0,13	34,37	485,14	2,52			
				Соль	1,5			-	-	-	-	10,25	0,02			
							100	5,72	5,25	32,44	192,56		9,84			
№883	Кисель	200	200	Концентрат	20	20		0,09	-	20,8	81,12	48,36	0,97			
				сахар	10	10				9,98	37,9	59,67	0,60			
								0,09	0	30,78	119,02		1,56			
	Хлеб	40-60	60-80	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,48	0,6	16	83,6	54,20	2,17			
				Хлеб ржаной	80	80	80	5,28	0,96	28,24	144,8	53,40	4,27			
								8,76	1,56	44,24	228,4					
№ 1026	Пирожки со свежими	50	50	Мука	24,4			3,78	0,4	26,32	122,6	29,98	0,73			
				Сахар	1,7			-	-	2,54	9,6	59,67	0,10			
				Масло сливочное	0,7			0,01	0,52	0,018	4,62	485,14	0,34			
				Яйцо	0,2			0,16	0,14	-	2	130,00	0,03			
				Соль	0,4			-	-	-	-	10,25	0,00			
				Дрожжи	0,7			-	-	-	-	256,00	0,18			
				Мука д/п	1,7			0,17	0,01	1,17	5,67	29,98	0,05			

				Масло раст для см	0,25				0,25		2,25	80,64	0,02
				Яйцо для смазыва	1			0,11	0,01	-	2,04	130,00	0,13
				Фарш:	16,8								
				Яблоки	19,7	17,34		0,08	0,069	1,79	7,8	91,26	1,80
				Сахар	3,3	3,3		-		3,29	12,51	59,67	0,20
							50	4,31	1,399	35,128	169,09		3,58
								47,844	31,699	162,08	1072,01		61,47
								78,983	82,929	327,44	2313,57	-	137,76
№	Наименование			Основные	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Цена	
рецеп	блюдо			компоненты						оды			
5	день												
	Завтрак												
№411	Каша молочная	120-150\5	150-180\5	Крупа манная	33,3	33,3		3,4	0,33	22,5	109,2	38,83	1,29
	манная			Сахар	7,5	7,5		-	-	7,4	28,4	59,67	0,45
				Соль	0,06	0,06						10,25	0,00
				Молоко 2,5%	73,8	73,8		2,08	2,36	3,49	42,8	51,71	3,82
				Масло сливочное	5	5		0,04	3,6	0,28	33,05	485,14	2,43
							150/5	5,52	6,29	33,67	213,45		7,98
№642	Какао с молоком	200	200	Какао	4			0,19	0,14	0,3		192,00	0,77
1996г.				Молоко	100			2,82	3,2	4,73	58	51,71	5,17
				Сахар	20			-	-	19,96	75,8	59,67	1,19
							200	3,01	3,34	24,99	133,8		7,13
№1	Хлеб с маслом и	40-	60-	Хлеб пшен	80	80		6,96	1,2	32,96	181	54,20	4,34
	сыром			Сыр	10			2,68	2,57	-	33,79	497,88	4,98
				Масло слив	10			0,08	7,25	0,26	66,1	485,14	4,85
							80/10/1	9,72	11,02	33,22	280,89		14,17
	Свежие фрукты	120-150	150-180	Банан	150	150	150	1,8	0,84	18,31	74,76	68,90	10,34
10ч30м	Напиток	100	150	Напиток	100	100	100			19	75	107,90	10,79
						2		1,8	0,84	37,31	149,76		
	итого за завтрак							20,05	21,49	129,2	777,9		50,41
	Обед												
№126	Салат из свеклы с	80-100	100-120	Свекла	86,67	66,67 (вар.)		1,3	0,69	7	29,12	32,19	2,79
	яблоками			Масло растительн	5	5			6,99		62,93	80,64	0,40
				Яблоки	30	26,4		0,12	0,105	2,58	11,88	91,26	2,74
				Сахар	3	3				2,99	11,38	59,67	0,18
							100	1,42	7,785	12,57	115,31		6,11
№186	Щи из свежей	250\25	250\25	Капуста	62,5	50		0,15	0,05	2,85	13,5	18,73	1,17
	капусты			Морковь	12,5	10		0,12	0,05	6,3	3,4	26,32	0,33
				Лук репчатый	12	10		0,6	0,12	4,89	24,6	25,97	0,31
				Картофель	40	30		0,8	0,11	0,37	23,04	22,00	0,88
				Петрушка	0	0		3,88					
				Томат-пюре	5	5						60,66	0,30
				Масло растительн	5	5			4,99		44,95	80,64	0,40
				Соль	1			0,8	0,2		6	10,25	0,01
				Бульон или вода	200	200		9,68	6,24		88,29	6,00	1,20
				Мясо (говядина)	54	40		10	6,48	-	88,29	298,02	16,09
				Сметана 15% ж	10	10	10	0,28	2	0,32	20,64	163,98	1,64
							250/25	26,31	20,24	14,73	312,71		22,34
№664	Зразы рубленые	50-60	60-80	Говядина	55,6	41,7		10,3	6,67		90,91	298,02	16,57
				Хлеб	8	8	70	0,69	0,12	3,12	16,72	54,20	0,43
				Молоко 2,5%	11	11						51,71	0,57
				Котлетная масса		56							
				Лук репчатый	31	23,56		0,62		1,53	7,71	25,97	0,81
				Масло растительн	4	4			3,99	35,96		80,64	0,32
				Масса пассиро лука		13							
				Яйцо	5	5		0,76	0,63	0,03	8,2	130,00	0,65
				Сухари	6	6		0,52	0,08	2,32	12,54	54,20	0,33
				Масса п/ф		82							
				Масло растительн	4	4				3,99	35,96	80,64	0,32
				Зелень	0			0,03		0,03	7,85		
				Масло растительн	1				1		8,99	80,64	0,08
								12,92	12,49	46,98	188,88		20,08
№348	Каша гречневая	100	150	Крупа гречневая	47,6	47,6		5,99	1,55	29,76	157,9	71,88	3,42
				Масло сливочное	5	5		0,04	3,6	0,13	33,6	485,14	2,43
				Соль	1	1						10,25	0,01
							100	6,03	5,15	29,89	191,5		5,86
№924	Компот из			Яблоки	25	22		0,1	0,09	2,2	9,9	91,26	2,28
	свежих яблок	200	200	Сахар	20	20				19,96	75,8	59,67	1,19
							200	0,1	0,09	22,16	85,7		3,47
	Хлеб	40-60	60-80	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,48	0,6	16	83,6	54,20	2,17
				Хлеб ржаной	80	80	80	5,28	0,96	28,24	144,8	53,40	4,27
								8,76	1,56	44,24	228,4		
	Кыстыбый с	80-100	100-120	Мука	27,5			2,8	0,3	19,2	93,1	29,98	0,82
	картофелем			Мука	0,25			0,25	0,02	0,16	0,81	29,98	0,01
				Масло сливочное	0,12			0,15	0,08	0,01	79,32	485,14	0,06
				Яйцо	31,25			3,97	3,59	0,21	49	130,00	4,06
				Молоко	31,25			0,57	0,5	0,03	7	51,71	1,62
				Сметана	1,5			0,03	0,24	0,03	2,47	163,08	0,25

