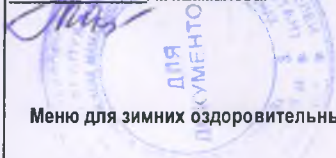


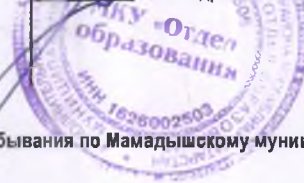
СОГЛАСОВАНО

Главный специалист-эксперт Территориального Отдела Управления
Роспотребнадзора по РТ (Татарстан) в
Сабинском, Мамадышском, Кукморском, Тюлячинском районах
А.И. Камалова.



СОГЛАСОВАНО

Начальник МКУ "Отдел образования" исполнительного
комитета Мамадышского муниципального района
И.Н. Габдрахманов.



Меню для зимних оздоровительных пришкольных лагерей дневного пребывания по Мамадышскому муниципальному району на 2021-2022
учгод.

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

№ реце п	Наименование блюд	Масса порций с7до11 лет	Масса порции с11и старше	Основные компоненты	Брут то	Нетт о	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	С вит	Цена	Сумма
	1 день												
Завтрак													
№411	Каша молочная	100-150	150-180	Рис	16,6	17	1,2	0,4	10,6	52,6		60,65	1,01
	пшленно -рис			Пшено	18,0	18	1,4	0,5	12,0	57,0		45,79	0,82
				Молоко 2,5%	74,0	74	2,1	1,9	3,5	42,3	1,0	53,61	3,97
				Сахар	8,0	8	-	-	7,5	28,4		52,23	0,42
				Соль	0,1	0	-	-	-	-		11,31	0,00
				Масло сливочное	5,0	5	0,0	3,6	0,1	33,1		504,70	2,52
							4,6	6,4	33,6	213,3	1,0		8,74
№642	Какао с молоком	200	200	Какао	4,0		0,2	0,1	0,3			233,20	0,93
1996г.				Молоко 2,5%	100,0		2,8	3,2	4,7	58,0	1,3	53,61	5,36
				Сахар	20,0		-	-	20,0	75,8		52,23	1,04
							3,0	3,3	25,0	133,8	1,3		7,34
№1	Хлеб с маслом и сыром	40-60	60-80	Хлеб пшен	80,0	80	7,0	1,2	33,0	181,0		58,64	4,69
				Сыр	10,0		2,7	2,6	-	33,8	0,3	523,40	5,23
				Масло слив	10,0		0,1	7,3	0,3	66,1		504,70	5,05
							9,7	11,0	33,2	280,9	0,3		14,97
	Свежие фрукты	100-150	150-180	Апельсины	110,0	110	0,5	0,4	10,9	47,5	174,0	107,94	19,14
10430	сок натуральный	200	200	сок	20,0	20,0	1,0		18,2	76,0	4,0	79,33	11,90
	итого за завтрак						18,8	21,2	120,9	751,5	180,5		31,04
Обед													
№34	Салат из моркови с яблоками	60-100	100-150	Морковь	100,0	80	1,3	0,1	6,1	27,2	4,0	35,04	3,50
				сахар	10,0	10			10,0	37,9		52,23	0,52
				Яблоки	28,3	25	0,0	0,1	2,0	11,2	41,1	80,53	2,28
				Масло растит	7,0	7				62,9		122,16	0,86
							1,3	7,1	18,1	139,2	45,1		7,16
№196	Рассольник домашний	250/25	250/25	Капуста	25,0	20	0,5	0,0	1,1	5,4	9,0	33,41	0,84
				Картофель	100,0	72	2,0	0,3	12,5	57,6	14,4	31,83	3,18
				Морковь	12,5	10	0,2	0,0	0,8	3,3		35,04	0,44
				Лук репчатый	12,0	10	0,2	0,9	0,8	4,1	1,0	27,46	0,33
				Огурцы соленые	17,0	15	0,1	0,0	0,4	2,4	0,8	124,67	2,12
				Масло сливочное	5,0	5	0,0	3,6	0,1	33,1		504,70	2,52
				Бульон	180,0		0,7	0,2		5,3			0,00
				Соль	1,0		-	-	-	-		11,31	0,01
				Мясо	54,0	41	10,0	6,5	-	88,3		346,40	18,71
				Сметана 15% ж	10,0	10	0,2	2,0	0,3	20,6	0,0	171,79	1,72
							13,9	13,5	16,0	220,0	25,3		29,86
№591	Гуляш из говядины	50/50	50/50	Говядина	107,0	79	16,9	12,9		165,5		346,40	37,06
				Масло растительное	5,0	5	-	5,0	-	45,0		122,16	0,61
				Лук репчатый	18,0	15	0,3	-	1,5	6,2	1,5	27,46	0,49
				Томат	12,0	12	0,1	-	1,9	8,2		0,00	0,00

				Или томат паста	5,0	5	0,2	-	1,0	2,2		69,00	0,35
				Мука	4,0	4	0,4	0,0	2,8	13,4		33,05	0,13
				Масса тушеного мяса		50							0,00
				Масса соуса		50	0,2	0,1	1,0	2,2			0,00
				Соль	1,0	1						11,31	0,01
							18,1	18,1	8,1	242,5	1,5		38,66
№348	каша гречневая	130	180	Крупа гречневая	47,6	47	6,0	1,6	29,8	157,9		78,71	3,75
				Масло сливочное	5,0		0,0	3,6	0,1	33,1		504,70	2,52
				Соль	1,0		-	-	-	-		11,31	0,01
							6,0	5,2	29,9	191,0			6,28
				Сухофрукты	25,0	25	0,6	-	14,5	60,5	2,3	104,89	2,62
				Сахар	20,0	20	-	-	20,0	75,8		52,23	1,04
№867							0,6	0,0	34,4	136,3	2,3		3,67
	Компот из сухофрукты	200	200	Хлеб пшеничный	40,0	40	3,5	0,6	16,0	83,6		58,64	2,35
				Хлеб ржаной	80,0	80	5,3	1,0	28,2	144,8		48,02	2,26
	Хлеб	40-60	60-80				8,8	1,6	44,2	228,4	0,0		4,61
				Мука пшеничная	40,0	40	4,1	0,4	27,6	167,0		33,05	1,32
				Мука на подп.	2,5	2	0,2	0,0	0,1	49,6		33,05	0,08
№102				Яйцо в гр	2,1		0,3	0,2	0,0	3,9		178,25	0,37
	Коржики молочные	84	84	Яйцо для смазки	0,9		0,1	0,1	-	1,4		178,25	0,16
				Сахар	21,2	21	-	-	21,1	80,2		52,23	1,10
				Масло сливочное	9,6	10	0,1	7,0	0,3	63,5		504,70	4,85
				Молоко 2,5%	8,0	8	0,2	0,2	0,4	4,4	0,1	53,61	0,43
				Сода пищевая	0,2	0	-	-	-	-		20,00	0,00
				Масло для смазки листов	0,5	0	-	0,2	-	2,3		122,16	0,06
				Выход п/ф	84,2								0,00
							5,0	8,2	49,4	372,1	0,1		8,38
	Итого за обед						53,4	53,7	202,7	1531,1	110,5		98,62
	Всего за день						72,2	74,9	323,6	2282,6	291,1		133,63
				Основные компоненты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С витамином	Цена	Сумма
	всего за день												
№ рецеп	Наименование блюд												
	2 день			Крупа рисовая	48,0	48	3,4	0,6	30,4	156,8		60,65	2,91
Завтрак				Творог полужирный	40,5	40	6,8	3,8	0,8	64,4	0,2	321,71	13,03
№297	Запеканка рисовая с творогом			Яйцо	10,0	10	1,3	1,2	0,1	15,7		178,25	1,78
1997г		180-200	200-220	Сахар	20,0	20	-	-	15,0	56,9		52,23	1,04
				Масло сливочное	8,0	8	0,0	3,6	0,3	33,1		504,70	4,04
				Сухари	5,0	5	0,4	0,0	1,2	10,5		58,64	0,29
				Сметана 20% ж	5,0	5	0,1	1,0	0,2	10,3	0,0	171,79	0,86
				Масса п/ф		225	-	-	-	-			0,00
				Масса готовой запеканки		200	-	-	-	-			0,00
				Масло сливочное	10,0	10	0,1	7,3	0,3	66,1		504,70	5,05
							15,9	17,4	61,3	466,1	0,2		29,00
				Кофейный напиток	6,0		0,9	0,2				458,67	2,75
				Сахар	20,0		-	-	18,0	68,2		52,23	1,04
№959				Молоко 2,5%	110,0		3,1	3,5	2,4	63,8	1,4	53,61	5,90
	Кофейный напиток с молоком	200	200				4,0	3,7	20,3	132,0	1,4		9,69
				Хлеб пшен	80,0	80	7,0	1,2	33,0	181,0		58,64	4,69

				Сыр	10,0		2,7	2,6	-	33,8	0,3	523,40	5,23
				Масло слив	10,0		0,1	7,3	0,3	66,1		504,70	5,05
	Хлеб с маслом и сыром	40-60	60-80				9,7	11,0	33,2	280,9	0,3		14,97
	сок натуральный	200	200	сок	200,0	200	1,0	0,1	18,2	98,2	4,0	79,33	15,87
	Фрукты	110	110	груши	110,0	110	0,5	0,4	11,0	47,5	174,0	129,07	14,20
10430	Вафли	25	25	Вафли	25,0	25	1,5	0,5	29,2	145,7	178,0	153,25	38,31
	итого за завтрак						31,1	32,7	144,1	1024,7	179,9		91,98
				капуста	49,9	39,5	0,0	1,4	0	3,70	21,3	18,46	0,92
Обед				Лук репчатый	20,5	17	0,34	-	8,26	8,26	2,02	27,46	0,56
№73	Салат из свежей капусты			Масло растительное	10,0	10	-	9,98	-	89,9		122,16	1,22
		80-100	100-120	Соль	1,0	1	-	-	-	13,50		11,31	0,01
				сахар	2,5	2,5	0	0	0	3,3		124,67	0,31
				Морковь	13,0	10	0,13	0,01	0,71	4,9	18,9	52,87	0,69
							0,47	11,39	8,97	123,56	42,22		3,72
				Картофель	100,0	72	2,0	0,3	12,5	57,6	14,4	31,83	3,18
				Крупа геркулес	5,0	5	0,4	0,1	2,8	15,8		36,77	0,18
№20				Морковь	12,5	10	0,2	0,0	0,8	3,4	0,5	35,04	0,44
		250/25	250/25	Лук репчатый	12,0	10	0,2		1,0	4,1	1,0	27,46	0,33
	Суп с геркулесовой крупой			Масло растительное	3,0	3		2,5		22,5		122,16	0,37
				Вода или бульон	187,5	188	0,7	0,2		5,3			0,00
				Соль	1,0							11,31	0,01
				Мясо говядины	54,0	41	9,7	6,0	0,2	68,5		346,40	18,71
							13,1	9,1	17,2	177,2	15,9		23,22
				Рыба минтай	66,0	31	10,5	0,3	-	21,9		163,77	10,81
				Хлеб	10,0	10	0,9	0,2	4,0	20,9		58,64	0,59
№516				Молоко 2,5%	15,0	15	0,4	0,5	0,5	8,7	0,2	53,61	0,80
	Тефтели рыбные	75/50	75/50	Лук репчатый	12,0	10	0,2	-	1,0	4,1		27,46	0,33
				Мука	6,0	6	0,6	0,1	4,9	20,0		33,05	0,20
				Масса п/ф		88							0,00
				Масло растительное	5,0	5		5,0		45,0		122,16	0,61
				Масса тефтелей		75							0,00
				Соль	1,0	1						11,31	0,01
				Соус томатный	0,5		1,8	0,9	4,8	25,2		69,00	0,03
							14,4	6,8	15,2	145,7	0,2		13,38
				Картофель	250,5	180	5,0	0,7	31,2	144,3	0,2	31,83	7,97
				Молоко 2,5%	24,0	24	0,7	0,8	1,1	13,9	36,0	53,61	1,29
№694				Масло сливочное	5,5		0,0	3,8	0,1	34,4	0,3	504,70	2,78
	Картофельное пюре			Соль	1,5		-	-	-	-		11,31	0,02
							5,7	5,3	32,4	192,6	36,5		12,05
				Концентрат сахар	20,0	20	0,1	-	20,8	81,1	62,0	72,37	1,45
№883	Кисель	200	200		10,0	10			10,0	37,9	34,0	52,23	0,52
													1,97
				Хлеб пшеничный	40,0	40	3,5	0,6	16,0	83,6		58,64	2,35
				Хлеб ржаной	80,0	80	5,3	1,0	28,2	144,8		48,02	3,84
	Хлеб	40-60	60-80				8,8	1,6	44,2	228,4	0,0		6,19
				Мука	24,4		3,8	0,4	26,3	122,6		33,05	0,81
				Сахар	1,7		-	-	2,5	9,6		52,23	0,09
№ 102				Масло сливочное	0,7		0,0	0,5	0,0	4,6		504,70	0,35
	Пирожки из свежих яблок			Яйцо	0,2		0,2	0,1	-	2,0		178,25	0,04
				Соль	0,4		-	-	-	-		11,31	0,00
		50	50	Дрожжи	1,0		-	-	-	-		380,93	0,38
				Мука д/п	1,7		0,2	0,0	1,2	5,7		33,05	0,06
				Масло раст для см. Листа	0,3			0,3		2,3		122,16	0,03

				Яйцо для смазывания пирожков	1,0		0,1	0,0	-	2,0		178,25	0,18
				Фарш:	16,8								0,00
				Яблоки	19,7	17	0,1	0,1	1,8	7,8	28,6	80,53	1,59
				Сахар	3,3	3	-		3,3	12,5		52,23	0,17
							4,3	1,4	35,1	169,1	28,6		3,69
				Итого за обед			47,4	44,4	151,6	1125,1	124,8		64,22
				всего за день			78,5	77,1	295,6	2149,8	304,7		156,20
				Основные компоненты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С витамином	Цена	Сумма
№ рецепта	Наименование блюд												
	Здень			Творог полужирный 5%	83,0	82	14,9	0,5	1,5	73,0	0,4	321,71	26,70
	Завтрак			Сахар	10,0	10	-	-	10,0	37,9		52,23	0,52
№296	Пудинг из творога			Яйцо	12,0	12	1,5	1,2		16,4		178,25	2,14
	110/10	130/10		Масло сливоч	5,0	5	0,0	3,6	0,1	33,1		504,70	2,52
1996г				Сухари	5,0	5	0,3	0,0	1,8	8,3		58,64	0,29
				Сметана 15% ж	5,0	5	0,1	1,0	0,2	10,3	0,0	171,79	0,86
				Соль	0,5	1	-	-	-	-		11,31	0,01
				Масло сливо	10,0	10	0,1	7,3	0,3	66,1		504,70	5,05
				Яблоки свежие	46,0	28	0,2	0,2	4,1	18,2		80,53	3,70
				Ванилин	0,0	0							0,00
							17,1	13,7	17,9	263,3	0,4		41,80
	Какао с молоком			Какао	4,0		0,5	2,2	0,7	24,4		233,20	0,93
		200	200	Молоко	100,0		2,8	3,2	4,7	58,0	1,3	53,61	5,36
				Сахар	20,0		-	-	11,1	42,7		52,23	1,04
№959							3,4	5,4	16,6	125,1	1,3		7,34
	Хлеб с маслом и сыром			Хлеб пшен	80,0	80	7,0	1,2	33,0	181,0		58,64	4,69
	40-60	60-80		Сыр	10,0		2,7	2,6	-	33,8	0,3	523,40	5,23
				Масло слив	10,0		0,1	7,3	0,3	66,1		504,70	5,05
							9,7	11,0	33,2	280,9	0,3		14,97
	Свежие фрукты			банан	110,0	100	1,8	0,1	17,2	74,8	8,4	84,87	9,34
	сок натуральный			сок	200,0	200			18,2	75,0	28,0	79,33	15,87
	Итого за завтрак												25,20
10ч30	всего за день						32,0	30,2	103,1	819,0	38,4		89,31
													0,00
				Свекла	86,7	66,67	1,3	0,7	7,0	29,1	6,9	20,77	1,80
	Обед			Масло растительное	5,0	5		7,0		62,9		81,23	0,41
	Салат из свеклы с яблоками			Яблоки	30,0	26	0,1	0,1	2,6	11,9	43,5	80,53	2,42
№126	80-100	100-120		Сахар	3,0	3			3,0	11,4		52,23	0,16
							1,4	7,8	12,6	115,3	50,4		4,78
				Картофель	80,0	55	1,3	0,2	8,2	38,4	9,6	31,83	2,55
				Горох лущеный	20,5	20	4,6	0,3	10,2	62,8		39,28	0,81
№206	Суп гороховый			Лук репчатый	12,0	11	0,2	0,9	0,8	4,1	1,0	27,46	0,33
	250/25	250/25		Морковь	12,5	11	0,2	0,0	0,8	3,4	0,5	35,04	0,44
				Масло сливочное	5,0	5	0,0	3,6	0,1	33,1		504,70	2,52
				Бульон	200,0	200	0,7	0,2	-	5,0			0,00
				Соль	1,0		-	-	-	-		11,31	0,01
				Мясо курицы	52,0	36	9,7	6,0	0,2	68,5		170,19	8,85
							16,7	11,3	20,4	215,3	11,1		13,06
				Говядина	107,0	80	16,7	12,9	-	165,5		346,40	37,06
				Лук репчатый	29,0	24	0,4	-	2,4	10,0	2,4	27,46	0,80
№561	Бефстроганы			Масло сливочное	7,0	7	0,1	5,1	0,2	46,3		504,70	3,53
	50	50		Мука пшеничная	4,0	4	0,4	0,0	2,7	13,1		33,05	0,13

				Сметана 20% ж	20,0	20	0,6	4,0	0,6	41,2	0,1	171,79	3,44	
				Соус-томат	5,0	5	0,1	-	0,4	2,0	-	69,00	0,35	
				Соль	1,0	1	-	-	-	-	-	11,31	0,01	
							18,2	22,0	6,3	278,1	2,5		45,32	
				Рис отварной	47,6	47	6,0	1,6	29,8	157,9	-	78,71	3,75	
				Масло сливочное	5,0		0,0	3,6	0,1	33,1	-	504,70	2,52	
№348				Соль	1,0		-	-	-	-	-	11,31	0,01	
	Рис отварной	120-150	150-180		35,7		35,7	0,0	2,8	0,4	28,5	64,00	6,28	
				сухофрукты	25,0	25	2,6	-	9,2	48,6	-	104,89	2,62	
				Сахар	20,0	20	-	-	21,4	85,6	-	52,23	1,04	
№868							2,6	0,0	30,6	134,2	0,0		3,67	
	Компот из сухофруктов	200	200	Хлеб пшеничный	40,0	40	3,5	0,6	16,0	83,6	-	58,64	2,35	
				Хлеб ржаной	80,0	80	5,3	1,0	28,2	144,8	-	48,02	3,84	
	Хлеб	40-60	60-80				8,8	1,6	44,2	228,4	0,0		6,19	
				Мука	32,0		3,3	0,3	21,8	106,9	-	33,05	1,06	
				Мука д/п	0,2		0,0	-	0,1	0,5	-	33,05	0,01	
				Сахар	5,5		-	-	5,5	20,9	-	52,23	0,29	
	Булочка домашняя	50	50	Сахар для отделки	1,6		-	-	1,6	6,1	-	52,23	0,08	
				Масло сливочное	8,0		0,1	5,4	0,2	48,9	-	504,70	4,04	
				Яйцо на смазку	2,5		0,3	0,3	0,1	3,4	-	178,25	0,45	
				Соль	0,0		-	-	-	-	-	11,31	0,00	
				Дрожжи	1,3		-	-	-	-	-	380,93	0,50	
							3,7	6,0	29,2	186,7	0,0		6,41	
													0,00	
	итого за обед						57,4	53,8	173,2	1348,9	64,0		85,70	
	всего за день						89,4	84,0	276,3	2167,9	102,5		175,01	
				Основные компоненты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С витамином	Цена	Сумма	
№ рецеп	Наименование блюд													
	4день			крупа манная	33,3	33	3,4	0,3	22,5	109,2	-	43,29	1,44	
	Завтрак			Сахар	8,0	8	-	-	7,4	28,4	-	52,23	0,42	
№411	Каша молочная манная	120/5	180/5	Соль	0,1	0,1	-	-	-	-	-	11,31	0,00	
				Молоко 2,5%	74,0	74	2,1	2,4	3,5	42,8	1,0	53,61	3,97	
				Масло сливочное	5,0	5	0,0	3,6	0,3	33,1	-	504,70	2,52	
							5,5	6,3	33,7	213,5	1,0		8,35	
				Какао	4,0		0,2	0,1	0,3	-	-	233,20	0,93	
				Молоко	100,0		2,8	3,2	4,7	58,0	1,3	53,61	5,36	
№642	Какао с молоком	200	200	Сахар	20,0		-	-	20,0	75,8	-	52,23	1,04	
1996г.								3,0	3,3	25,0	133,8	1,3		7,34
				Хлеб пшен	80,0	80	7,0	1,2	33,0	181,0	-	58,64	4,69	
				Сыр	10,0		2,7	2,6	-	33,8	0,3	523,40	5,23	
№1	Хлеб с маслом и сыром	40-60	60-80	Масло слив	10,0		0,1	7,3	0,3	66,1	-	504,70	5,05	
									9,7	11,0	33,2	280,9	0,3	
	Свежие фрукты	100	100	Апельсины	110,0	100	1,8	0,8	18,3	74,8	8,4	107,94	11,87	
	сок натуральный	200	200	сок	200,0	200	-	-	19,0	75,0	28,0	79,33	15,87	
	Итого за завтрак						20,1	21,5	129,2	777,9	38,9		58,40	
10ч30м														
				Морковь	100,0	80	1,3	0,08	6,06	27,2	4	35,04	3,50	
Обед				сахар	10,0	10	-	-	9,98	37,9	-	52,23	0,52	
№34	Салат из моркови с яблоками	80	120	Яблоки	28,3	25	0,011	0,09	2,04	11,21	41,1	80,53	2,28	
				Масло растит	10,0	10	-	-	6,93	-	62,93	-	122,16	1,22
									1,311	7,1	18,08	139,24	45,1	
				Капуста	62,5	50	0,2	0,1	2,9	13,5	-	33,41	2,09	
				Морковь	12,5	10	0,1	0,1	6,3	3,4	-	35,04	0,44	

				Морковь	12,5	10	0,1	0,1	6,3	3,4		35,04	0,44
№186	Щи из свежей капусты			Лук репчатый	12,0	10	0,6	0,1	4,9	24,6		27,46	0,33
				Картофель	40,0	30	0,8	0,1	0,4	23,0		31,83	1,27
				Петрушка	3,2	3	0,3						0,00
				Томат-пюре	5,0	5						69,00	0,35
				Масло растительное	5,0	5		5,0		45,0		122,16	0,61
				Соль	1,0		0,8	0,2		6,0		11,31	0,01
				Бульон или вода	200,0	200	9,7	6,2		88,3			0,00
				Мясо курицы	52,0	36	9,7	6,0	0,2	68,5		170,19	8,85
				Сметана 15% ж	10,0	10	0,3	2,0	0,3	20,6	0,0	171,79	1,72
		250/25	250/25				22,5	19,8	14,9	292,9	0,0		15,66
				Говядина	56,0	42	10,3	6,7		90,9		346,40	19,40
				Хлеб	8,0	8	0,7	0,1	3,1	16,7		58,64	0,47
№664	Зразы рубленые			Молоко 2,5%	11,0	11						53,61	0,59
				Котлетная масса		56							0,00
				Лук репчатый	31,0	24	0,6		1,5	7,7	8,3	27,46	0,85
				Масло растительное	4,0	4		4,0	36,0			122,16	0,49
				Масса пассиро лука		13							0,00
				Яйцо	5,0	5	0,8	0,6	0,0	8,2		178,25	0,89
				Сухари	6,0	6	0,5	0,1	2,3	12,5		58,64	0,35
				Масса п/ф		82							0,00
		50	90	Масло растительное	4,0	4			4,0	36,0		122,16	0,49
				Зелень	1,0		0,0		0,0	7,9			0,00
				Масло растительное	1,0			1,0		9,0		122,16	0,12
							12,9	12,5	47,0	188,9	8,3		23,65
				Картофель	250,5	180	5,0	0,7	31,2	144,3	0,2	31,83	7,97
				Молоко 2,5%	24,0	24	0,7	0,8	1,1	13,9	36,0	53,61	1,29
				Масло сливочное	5,5		0,0	3,8	0,1	34,4	0,3	504,70	2,78
№694	Картофельное пюре	120	180	Соль	1,5							11,31	0,02
							5,7	5,3	32,4	192,6	36,5		12,05
				Яблоки	25,0	22	0,1	0,1	2,2	9,9	36,3	80,53	2,01
				Сахар	20,0	20			20,0	75,8		52,23	1,04
№924							0,1	0,1	22,2	85,7			3,06
	Компот из свежих яблок	200	200	Хлеб пшеничный	40,0	40	3,5	0,6	16,0	83,6		58,64	2,35
				Хлеб ржаной	80,0	80	5,3	1,0	28,2	144,8		48,02	3,84
	Хлеб	40-60	60-80				8,8	1,6	44,2	228,4	0,0		6,19
				Мука д/п	1,74		0,17	0,02	1,19	6,81		33,05	0,06
				Мука	37		3,81	0,4	25,48	123,6		33,05	1,22
№10	Ватрушки с повидлом			Сахар	20		-	-	19,96	75,8		52,23	1,04
		75	75	Масло сливочное	2		0,01	1,22	0,04	11,1		504,70	1,01
				Яйцо	20		2,54	2,3	0,14	31,4		178,25	3,57
				Соль	0,05		-	-	-	-		11,31	0,00
				Дрожжи	1,1		-	-	-	-		380,93	0,42
				Повидло	30		2,08	-	19,59	84,1			-
				Масло для смазки листов	0,25		-	0,24	-	2,25		122,16	0,03
				Вес теста	46,4		5,2						-
							13,81	4,18	66,4	335,06	0		7,35
	Итого за обед						57,2	47,6	210,3	1364,8	8,3		75,49
	Всего за день						77,2	69,1	339,5	2142,7	47,2		133,89
				Основные компоненты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево	Ккал	С	Цена	Сумма
					о	о	Белки	Жиры	ды		витами		
											ном		

№ реце п	Наименование блюд														
	5день			Макароны	39,0	39	4,1	0,4	27,2	142,1		40,88	1,59		
	Завтрак			Яйца куриные	15,0	15	1,9	1,7	0,1	26,3		178,25	2,67		
	Макароны запеченные с яйцом.			Соль	0,1	0,1	-	-	-			11,31	0,00		
				Молоко 2,5%	35,0	35	1,0	1,1	1,6	20,0	0,5	53,61	1,88		
				Масло раст	1,0	1		0,8		6,8		122,16	0,12		
				120/4	180/4	Масло сливочное	2,5	2	0,0	1,6	0,0	14,9		504,70	1,26
			Масло сливочное	4,0	4	0,0	2,9	0,1	26,4		504,70	2,02			
						7,0	8,6	29,0	236,6	0,5		9,55			
			Какао	4,0		0,2	0,1	0,3			233,20	0,93			
			Молоко	100,0		2,8	3,2	4,7	58,0	1,3	53,61	5,36			
№642	1996г. Какао с молоком			Сахар	20,0		-	-	20,0	75,8		52,23	1,04		
				200	200			3,0	3,3	25,0	133,8	1,3		7,34	
			Хлеб пшен	80,0	80	7,0	1,2	33,0	181,0		58,64	4,69			
			Сыр	10,0		2,7	2,6	-	33,8		523,40	5,23			
№1	Хлеб с маслом и сыром			Масло слив	10,0		0,1	7,3	0,3	66,1		504,70	5,05		
				40-60	60-80			9,7	11,0	33,2	280,9	0,0		14,97	
	фрукты			100	100	Банан	110,0	100	1,8	0,1	17,2	74,8	8,4	84,87	9,34
	сок натуральный			200	200	сок	200,0	200			19,0	75,0	28,0	79,33	15,87
	Итого за завтрак								21,5	23,0	123,5	801,1	38,2	57,06	
10ч30м															
				Картофель	46,0	33	0,9	0,1	6,4	26,5	6,6	31,83	1,46		
Обед				Свекла	31,0	25	0,5	0,0	2,6	10,4	2,5	34,43	1,07		
№103	Винегрет овощной			Морковь	19,0	15	0,3	0,0	1,4	5,2	0,8	35,04	0,67		
				80	120	Огурцы соленые	30,0	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,5	124,67	3,74
				Зеленый горошек	15,0	1	0,2	0,1	28,1	11,0		128,72	1,93		
				Лук зеленый,петруш ка	9,4	15	0,4	0,0	0,8	3,9			0,00		
				или лук репчатый	6,0	4	0,2	0,0	0,4	1,4	1,4	27,46	0,16		
				масло раст.	7,0	7	-	5,0		45,0		122,16	0,86		
				Соль	0,3	0						11,31	0,00		
							2,6	5,3	40,0	107,3	12,7		9,89		
				Мука	19,0	19	2,0	0,2	12,9	62,5		33,05	0,63		
				Яйцо	5,0	5	0,6	0,6	0,0	0,7		178,25	0,89		
№104	Суп лапша домашняя			Соль	0,5	1	-	-	-	-		11,31	0,01		
				Лапша домашняя №1040	20,0	20	0,1	-	0,9	4,1		175,00	3,50		
				Лук репчатый	12,0	10	0,2	0,0	1,0	4,1	1,0	27,46	0,33		
				Морковь	12,5	10	-	4,0	-	36,0		35,04	0,44		
				Масло раст.	5,0	5	2,0	4,9	2,9	8,8		122,16	0,61		
				Бульон или вода	200,0	200	10,4	6,5	-	88,3			0,00		
				Мясо курицы	52,0	36	9,7	6,0	0,2	68,5		170,19	8,85		
							25,0	22,2	17,9	273,0	1,0		15,25		
				Говядина	103,0	77	19,2	12,4	-	168,4		346,40	35,68		
				Соль	2,0	2	-	-	-			11,31	0,02		
№420	Рулет с яйцом(Соколиный глаз)			Хлеб пшен	15,0	15									
							1,3	0,2	6,1	31,4		58,64	0,88		
				Молоко 2,5%	23,0	23	0,6	0,8	1,1	14,0		53,61	1,23		
				Котлетная масса									0,00		
				Яйцо вареное	40,0	1	5,7	4,5	0,3	61,5		7,13	0,29		
				Сухари	4,0	4	2,6	0,0	1,4	7,2		58,64	0,23		
				масло раст. см листов	1,0	1		1,0		9,0		122,16	0,12		
							29,5	19,0	8,8	291,5	0,0		38,46		
				Бульон	50,0			1,0		9,0			0,00		

				Масло раст.	1,0		0,3	0,0	1,7	8,4		122,16	0,12	
№459	Соус томатный	50	50	Мука	2,5		0,2	-	0,6	3,4		33,05	0,08	
				Томат	5,0		0,1	0,0	0,3	1,3		137,88	0,69	
				Морковь	5,0	4	0,0	-	0,1	0,4		35,04	0,18	
				Лук репчатый	1,2	1	-	-	0,8	3,0		27,46	0,03	
				Сахар	0,7		0,9	2,0	4,1	27,4		52,23	0,04	
							1,4	3,1	7,6	52,9	0,0		1,14	
				крупа пшеничная	33,3		6,0	1,6	29,8	157,9		33,53	1,12	
				масло сливочное	5,0			3,6	0,1	33,6		504,70	2,52	
№348	каша пшеничная	80	120	соль	1,0							11,31	0,01	
				итого			6,0	5,2	29,9	191,5			3,65	
				Яблоки	25,0	22	0,1	0,1	2,2	9,9	36,3	80,53	2,01	
				Сахар	20,0	20			20,0	75,8		52,23	1,04	
№924							0,1	0,1	22,2	85,7	36,3		3,06	
	Компот из свежих яблок	200	200	Хлеб пшеничный	40,0	40	3,5	0,6	16,0	83,6		58,64	2,35	
				Хлеб ржаной	80,0	80	5,3	1,0	28,2	144,8		48,02	3,84	
	Хлеб	40-60	60-80				8,8	1,6	44,2	228,4	0,0		6,19	
				Мука	32,0		3,3	0,3	21,8	133,6		33,05	1,06	
				Сахар	5,0		-	-	5,0	19,0		52,23	0,26	
№235/				Масло сливочное	5,0		0,0	3,3	0,1	0,4		504,70	2,52	
	Булочка сдобная	50	50	Яйцо	40,0		0,7	0,5	0,0	7,1		7,13	0,29	
				Дрожжи	1,5		-	-	-	-		380,93	0,57	
				Молоко 2,5%	5,3		0,2	0,2	0,3	3,1	0,1	53,61	0,28	
				Соль	0,3		-	-	-	-		11,31	0,00	
				Яйцо для смазки	0,8		0,7	0,1		1,1		7,13	0,01	
				Масло раст.	2,5		-	0,2	-	2,3		122,16	0,31	
				Вес теста	57,0		-	-	-	-			0,00	
				Сахарная пудра	1,0		-	-	0,7	2,6		52,23	0,05	
							1,5	4,4	1,1	16,6	0,1		5,35	
	Итого за обед						71,7	70,8	170,3	1322,1	50,1		82,98	
	Всего за день						93,2	93,8	293,8	2123,2	88,3		140,04	
				Основные компоненты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево	ды	Ккал	С вит	Цена	Сумма
№	реце													
п	п			Наименование блюд										
				6 день										
				Сыр твердый	13,0	12	3,6	3,6		47,3	0,4	523,40	6,80	
				Завтрак										
				Яйцо	65,0	56	8,3	6,5	0,4	88,8		178,25	11,59	
№101	Омлет с сыром				25,0	25								
9	запеченный			Молоко 2,5%			2,4	2,7	4,0	49,1		53,61	1,34	
				Соль иодиров	0,3	0,3						11,31	0,00	
				Масса омлета		100							0,00	
				Масло слив	4,0	4	0,0	2,9	26,4	25,9		504,70	2,02	
		80/3	120/3	Масло сливочное	3,0	3	0,0	2,2	0,1	19,8		504,70	1,51	
							14,3	17,9	30,9	230,9	0,4		23,27	
				Яблоки свежие	142,0	128	0,6	0,5	12,5	57,4	211,0	80,53	11,44	
				Фарш:		60							0,00	
№620	Яблоки, запеченные с творогом			Сахар	20,0	20	-	-	15,0	56,9		52,23	1,04	
1993		50	70	творог	40,0	40	5,0	2,7	0,9	47,7	0,2	321,71	12,87	
г.				Масса фарша		60							0,00	
				Масса зап яблок		150							0,00	
							5,6	3,2	30,5	170,5	211,2		25,35	
				Хлеб пшен	80,0	80	7,0	1,2	33,0	181,0		58,64	4,69	

				Сыр	10,0	2,7	2,6	-	33,8		523,40	5,23			
	Хлеб с маслом и сыром	40-60	60-80	Масло слив	10,0	0,1	7,3	0,3	66,1		504,70	5,05			
						Заварка	1,0	1,0		-	-		615,09	0,62	
	Чай с сахаром	200	200	Сахар	20,0	-	14,9	-	56,8		52,23	1,04			
№945	Свежие фрукты	100	100				1,0	14,9	0,0	56,8	0,0	1,66			
				груши	110,0	100	1,0	0,3	7,2	35,5	33,7	129,07	14,20		
	сок натуральный	200	200	сок	200,0	200			19,0	75,0	28,0	79,33	15,87		
	Итого за завтрак						31,6	47,3	120,8	849,6	273,2	95,31			
10ч30м															
				Морковь	100,0	80	1,3	0,08	6,06	27,2	4	35,04	3,50		
	Обед			сахар	10,0	10			9,98	37,9		52,23	0,52		
№34	Салат из моркови с яблоками	80	120	Яблоки	28,3	25	0,011	0,09	2,04	11,21	41,1	80,53	2,28		
				Масло растит	7,0	7				6,93		62,93		122,16	0,86
										1,311	7,1	18,08	139,24	45,1	7,16
				Крупа геркулес	25,0	25	2,8	1,5	12,9	74,6		36,77	0,92		
				Морковь	12,5	10	0,1	0,0	0,7	3,3	0,5	35,04	0,44		
№220	Суп геркулесовый	250/25	250/25	Лук репчатый	12,0	10	0,1	-	0,9	4,1	1,0	27,46	0,33		
				Картофель	100,0	75	2,0	0,3	12,5	57,6	14,4	31,83	3,18		
				Масло сливочное	5,0	5	0,0	3,6	0,1	33,1		504,70	2,52		
				Бульон или вода	238,0	238									
							2,0	4,9	2,9	8,8		6,00	1,43		
				Мясо	54,0	40	10,4	6,5	-	88,3		346,40	18,71		
							17,4	16,8	30,0	269,8	15,9	27,53			
				Говядина	38,5	29	6,3	8,5	-	90,6		346,40	13,33		
				Лук репчатый	0,6	1	-	-	-	0,2	0,1	27,46	0,02		
№610	Котлеты «Московские»	41	41	Сухари	2,0	2	0,2	0,0	1,4	6,6		58,64	0,12		
				Хлеб ржаной	7,0	7	0,6	0,1	0,5	15,8		48,02	0,34		
				Соль	0,6	1	-	-	-	-	-	11,31	0,01		
				Масса п/ф		50	-	-	-	-		0,00			
				Масло растительное	2,0	2						122,16	0,24		
							7,1	10,6	1,9	131,2	0,1	14,05			
				Крупа рисовая	35,7	36	2,8	0,4	28,5	132,0		60,65	2,17		
				Масло сливочное	5,0	5	0,0	14,9		134,8		504,70	2,52		
№610	Каша рисовая рассыпч.	150	200	Соль	2,0	2						11,31	0,02		
									2,8	15,3	28,5	266,8	0,0	4,71	
							Бульон	50,0		0,4	1,0	0,6	1,9		0,00
				Масло растительное	1,0				1,0			122,16	0,12		
№459	Соус томатный	50	50	Мука	2,5		0,3	0,0	1,7	8,4		33,05	0,08		
				Томат	5,0		0,2	-	0,6	3,4		137,88	0,69		
				Морковь	5,0	4	0,1	0,0	0,3	1,3	0,2	35,04	0,18		
				Лук репчатый	1,2	1	0,0	-	0,1	0,4	0,5	27,46	0,03		
				Сахар	0,7		-	-	0,8	3,0		52,23	0,04		
							0,9	2,0	4,1	27,4	0,7	1,14			
				Яблоки	25,0	22	0,1	0,1	2,2	9,9	36,3	80,53	2,01		
				Сахар	20,0	20			20,0	75,8		52,23	1,04		
№924							0,1	0,1	22,2	85,7		3,06			
	Компот из свежих яблок	200	200	Хлеб пшеничный	40,0	40	3,5	0,6	16,0	83,6		58,64	2,35		
				Хлеб ржаной	80,0	80	5,3	1,0	28,2	144,8		48,02	3,84		
	Хлеб						8,8	1,6	44,2	228,4	0,0	6,19			
				Мука д/п	2,0	2	0,2	0,0	1,2	5,8		33,05	0,07		
				Мука	37,0	37	3,8	0,4	25,5	123,6		33,05	1,22		
№10	Ватрушки с творогом тат. нац.	75	75	Сахар	20,0	20	-	-	2,0	7,8		52,23	1,04		
				Масло сливочное	2,0	2	0,0	1,2	0,0	11,1		504,70	1,01		
				Яйцо	20,0	20	0,2	0,2	0,0	2,7		178,25	3,57		
				Соль	0,1	0	-	-	-	-	-	11,31	0,00		
				Дрожжи	1,1	1	-	-	-	-	-	380,93	0,42		

				Фарш:Творог	25,2	25	4,2	2,3	0,5	40,1	0,1	321,71	8,11	
				Яйцо	2,4	2	0,4	0,4	0,0	5,3		178,25	0,43	
				Сахар	2,4	2	-	-	2,4	9,1		52,23	0,13	
				Мука	1,2	1	-	-	1,0	4,0		33,05	0,04	
				Яйцо для смазки	1,6	2								
							0,2	0,2	-	2,4		178,25	0,29	
				Масло для смазки листов	0,3	0	-	0,2	-	2,3		122,16	0,03	
				Вес теста		46	-	-	-	-			0,00	
				Вес фарша		30	-	-	-	-			0,00	
							9,0	4,9	32,6	214,1	0,1		16,34	
				Итого за обед			50,4	61,2	169,8	1355,7	116,5		80,17	
				Всего за день			82,0	108,5	290,6	2205,3	389,7		175,48	
				Основные компоненты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С витамином	Цена	Сумма	
№	рецепт													
п	Наименование блюд													
				7 день	Яйцо шт.	40,0	39	5,7	4,6	0,3	61,5	7,13	0,29	
				Завтрак	Творог полужирный	83,0	82	14,9	0,5	1,5	73,0	0,4	321,71	26,70
					Яйцо вареное	40	40							
					Сахар	10,0	10	-	-	10,0	37,9		52,23	0,52
№296					Яйцо	12,0	12	1,5	1,2		16,4		178,25	2,14
					Пудинг из творога	100/10	140/10							
					Масло сливоч	5,0	5	0,0	3,6	0,1	33,1		504,70	2,52
1996г					Сухари	5,0	5	0,3	0,0	1,8	8,3		58,64	0,29
					Сметана 15% ж	5,0	5	0,1	1,0	0,2	10,3	0,0	171,79	0,86
					Соль	1,0	1	-	-	-	-		11,31	0,01
					Масло сливо	10,0	10	0,1	7,3	0,3	66,1		504,70	5,05
					Яблоки свежие	46,0	28	0,2	0,2	4,1	18,2	66,8	80,53	3,70
					Ванилин	0,0	0							0,00
								17,1	13,7	17,9	263,3	67,2		41,80
					кофейный напиток	6,0		0,5	2,2	0,7	24,4		458,67	2,75
					Молоко	110,0		2,8	3,2	4,7	58,0	1,3	53,61	5,90
					Сахар	20,0		-	-	11,1	42,7		52,23	1,04
№959	Кофейный напиток с молоком	200	200					3,4	5,4	16,6	125,1	1,3		9,69
					Хлеб пшен	80,0	80	7,0	1,2	33,0	181,0		58,64	4,69
					Сыр	10,0		2,7	2,6	-	33,8	0,3	523,40	5,23
					Масло слив	10,0		0,1	7,3	0,3	66,1		504,70	5,05
					Хлеб с маслом и сыром	40-60	60-80							
								9,7	11,0	33,2	280,9	0,3		14,97
					Свежие фрукты	100	100							
					Банан	110,0	100	1,8	0,8	18,3	74,8	8,4	84,87	9,34
					сок натуральный	200	200							
					сок	200,0	200							
					итого за завтрак			37,7	35,6	105,3	880,5	105,2		91,95
10ч30	Печенье	25	25			25,0	25	8,5	1,9	54,2			121,87	30,47
					Свекла	120,0	88	1,7	0,1	8,9	37,5	8,9	34,43	4,13
				Обед	Яблоки	35,5	31	0,1	0,1	3,3	14,1	51,5	80,53	2,86
№318	Свекла тушеная с яблоками	100	150		Масло раст	7,0	7		5,0				122,16	0,86
					Сахар	3,0	3	-	-	3,7	14,2		52,23	0,16
								13,0	13	0,0	2,5		171,79	2,23
					Сметана 15% ж					0,4	25,8			
					Соус сметанный	50	50							
					Масса тушеной свеклы		125	-	-	-	-			0,00
№798					Масло сливочное	5,0	5	0,7	36,3				504,70	2,52
								2,5	44,0	16,8	169,9	60,4		12,76
					Вермишель	10,0	10	1,1	0,3	12,5	33,9		40,88	0,41
					Картофель	120,0	95	2,0	0,3	12,5	57,6	14,4	31,83	3,82
№208	Суп вермишелевый с картофелем	250/25	250/25		Морковь	12,5	10		0,0					
								0,2		0,8	3,4	0,5	35,04	0,44
					Лук репчатый	12,0	10	0,2	-	1,0	4,1	1,0	27,46	0,33
					Масло сливочное	3,0	3		2,0				504,70	1,51

				Бульон	283,0	283	31,1	3,9	2,8	8,9			0,00
				Соль	1,0		-	-	-	-		11,31	0,01
				Мясо курицы	52,0	36	9,7	6,0	0,2	68,5		170,19	8,85
							44,2	12,5	29,7	195,0	15,9		15,37
				Мясо (говядина)	76,0	56	14,1	9,1		124,3		346,40	26,33
				Лук репчатый	10,0	8		-	1,0	2,8	1,0	27,46	0,27
№416	Биточки мясные	75	75	Соль	1,0	1	-	-	-	-		11,31	0,01
				хлеб	14,0	14	1,2	0,2	5,6	20,9		58,64	0,82
				сухари	8,0	8	0,5	0,1	3,7	14,5			0,00
				масло растит	5,0	5		5,0		44,9		122,16	0,61
				молоко	17,0	17						53,61	0,91
							15,9	14,4	10,3	207,3	1,0		28,96
				крупа гречневая	47,6	47	6,0	1,6	29,8	157,9	28,0	78,71	3,75
				Масло сливочное	5,0	5	0,0	3,6	0,1	33,1	295,0	504,70	2,52
№682	Каша гречневая	120	180	Соль	2,0	2	-	-	-	-	10,0	11,31	0,02
							6,0	5,2	29,9	191,0			6,29
				сухофрукты	25,0		1,0	-	11,0	46,8	110,0	104,89	2,62
				Сахар	20,0		-	-	20,0	75,8	40,0	52,23	1,04
№867	Компот из сухофруктов	200	200				1,0	0,0	31,0	122,6	150,0		3,67
				Хлеб пшеничный	40,0	40	3,5	0,6	16,0	83,6		58,64	2,35
				Хлеб ржаной	80,0	80	5,3	1,0	28,2	144,8		48,02	3,84
	Хлеб	40-60	60-80				8,8	1,6	44,2	228,4	0,0		6,19
				Мука пшеничная	40,0	40	4,1	0,4	27,6	167,0		33,05	1,32
				Мука на подп.	2,3	2	0,2	0,0	0,1	49,6		33,05	0,08
№102	Коржики молочные	75	75	Яйцо в гр	2,1		0,3	0,2	0,0	3,9		178,25	0,37
				Яйцо для смазки	0,9		0,1	0,1	-	1,4		178,25	0,16
				Сахар	21,2	21	-	-	21,1	80,2		52,23	1,10
				Масло сливочное	12,0	12	0,1	7,0	0,3	63,5		504,70	6,06
				Молоко 2,5%	8,0	8	0,2	0,2	0,4	4,4	0,1	53,61	0,43
				Сода пищевая	0,2	0	-	-	-	-			0,00
				Масло для смазки листов	0,3	0	-	0,2	-	2,3		122,16	0,03
				Выход п/ф	84,2								0,00
							5,0	8,2	49,4	372,1	0,1		9,55
													0,00
	Итого за обед						83,6	91,2	243,3	1630,3	227,4		82,79
	Всего за день						121,4	126,8	348,6	2510,7	332,7		174,74
	Итого						613,9	634,1	2167,9	15582,3	1556,1	0,0	1089,00
							87,701	90,59	309,7	2226,04	222,3	0	155,57