

1 День

№ рец. по сбор.	именование бл	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак										
252/330/2017м	сосиски	25,00	50/20	4,51	9,62	2,05				113,75
310/2017м	картофель	15,00	150	3,00	0,60	23,70				112,20
101/2004л	икра кабачкова	6,00	20	0,27	0,26	1,7				17,33
701/2010м	хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68				53,20
377/2017м	чай с сахаром и	12,00	200	0,13	0,02	15,2				62
	Итого	60,00	460,0	9,5	11,0	53,3				358,5

2 День

№ рец. по сбор.	именование бл	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак										
279/332/2017	тефтели с	29,00	60/20	5,7	13,18	9,5				182,45
171\2017м	рассыпчатая	17,00	120	6,6	7,15	29,88				210
377/2017м	чай с сахаром и	12,00	200	0,13	0,02	15,2				62
701/2010м	хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68				53,20
	Итого	60,00	450	13,97	20,83	65,26				507,65

3 день

№ рец. по сбор	именование бл	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7				
Завтрак										
70/71/2017м	овощи по	6,00	20	0,16	0,02	0,38				2,4
2004 Л\331\20	котлеты	22,00	60/20	8,19	5,76	8,25				144,72
203/2017м	макаронны	15,00	150	5,73	6,07	31,98				205,50
376/2017м	чай каркаде с с	15,00	200	0,07	0,02	15				60
701/2010м	хлеб пшеничнь	2,00	20	1,54	0,48	10,68				53,20
	Итого	60,00	470	15,53	12,33	65,91				463,42

4 день

№ рец. по сбор.	именование бл	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	3	4	5	6	4	5	6	7
Завтрак										
291/2017м	плов из птицы	41	200	16,89	9,86	34,09				302,66
52/2017м	свекла отварна	7	20	0,28	1,2	1,65				18,56
701/2010м	хлеб пшеничнь	2	20	1,54	0,48	10,68				53,20
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15				60
	Итого	60	440	18,78	11,56	61,42				434,42

5 день

№ рец. по сбор.	именование бл	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	У	6	7	
1	2	3	3	4	5	6	6	7	7	
Завтрак										
260\2017М	гуляш	31	90	13,095	15,11	2,6	2,6	198,9		
312\2017М	картофельное	15	120	2,45	3,84	16,35	16,35	109,8		
377\2017М	чай с сахаром и	12	200	0,13	0,02	15,2	15,2	62		
701\2010м	хлеб пшеничный	2	20	1,54	0,48	10,68	10,68	53,20		
	Итого	60	430	17,22	19,45	44,83	44,83	423,90		

6 день

№ рец. по сбор.	именование бл	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
ТТК	пельмени со	43	180	15,12	26,64	20,70	383,76
376/2017м	чай каркаде с	15	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	2	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	60	400	16,73	27,14	46,38	496,96

7 день

№ рец. по сбор.	именование бл	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
252/330/2017м	сосиски	25,00	50/20	4,51	9,62	2,05	113,75
203/2017м	макароны	15,00	150	5,73	6,07	31,98	205,50
101/2004л	икра кабачковая	6,00	20	0,27	0,26	1,7	17,33
701/2010м	хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20
377/2017м	чай с сахаром и	12,00	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	60,00	460,0	12,2	16,5	61,6	451,8

8 день

№ рец. по сбор.	именование бл	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
292\2017м	птица тушенн	48	200	12,41	13,41	17,6	264
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничнь	2	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	60	420	14,02	13,91	43,28	377,20

9 день

№ рец. по сбор.	именование бл	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
295/332/2017М	котлеты	31,00	60/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171\2017м	рассыпчатая	17,00	120	6,6	7,15	29,88	210
376/2017м	чай с сахаром	10,00	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничны	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	60	420	18,390	18,980	62,630	471,050

10 день

№ ред. по сбор.	именование бл	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Завтрак										
291/2017м	плов из птицы	41,00	200	16,89	9,86		34,09			302,66
52/2017м	свекла отварна	7,00	20	0,28	1,2		1,65			18,56
349/2017м	компот из сухо	10,00	200	0,66	0,09		32,03			132,8
701/2010м	хлеб пшеничн	2,00	20	1,54	0,48		10,68			53,20
	Итого	60,00	440	19,37	11,63		78,45			507,22

Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Д
 Тутельян В.А.