



ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Обед:</b>							
155	Суп картофельный с клецками	200	10,34	4,62	3,27	11,40	123,40
10	Бутерброд горячий с сыром	40	15,25	5,40	9,03	8,30	141,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
<b>Итого</b>		<b>452</b>	<b>27,89</b>	<b>10,21</b>	<b>12,34</b>	<b>30,68</b>	<b>308,30</b>
1 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Обед:</b>							
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14
333	Макароны с сыром	110	12,80	5,80	5,00	21,01	160,90
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	14,76	78,37
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>27,89</b>	<b>15,86</b>	<b>10,48</b>	<b>58,87</b>	<b>410,21</b>
1 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Обед:</b>							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	11,98	7,80	8,16	10,40	115,00
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/10	12,38	5,33	4,70	32,30	192,10
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	20	1,23	1,52	0,16	9,84	52,25
<b>Итого</b>		<b>517</b>	<b>27,89</b>	<b>14,84</b>	<b>13,06</b>	<b>63,52</b>	<b>403,25</b>
1 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Обед:</b>							
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	11,22	3,03	2,32	21,22	134,88
337	Яйца вареные	50	10,50	4,78	4,05	0,25	77,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	4,32	0,23	0,01	35,27	142,20
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	14,76	78,37
<b>Итого</b>		<b>480</b>	<b>27,89</b>	<b>10,32</b>	<b>6,62</b>	<b>71,5</b>	<b>432,45</b>
1 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Обед:</b>							
148	Суп-лапша домашняя	200	10,38	5,17	2,77	24,66	126,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	14,76	78,37
	Кондитерские изд	1 шт	13,36	1,80	2,86	41,44	139,40
<b>Итого</b>		<b>472</b>	<b>27,89</b>	<b>9,44</b>	<b>5,91</b>	<b>91,84</b>	<b>388,07</b>

60,67 48,41 316,41 1942,28  
12,13 9,68 63,28 388,46



2 неделя понедельник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Обед:</b>							
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	13,61	4,66	5,63	5,71	106,10
337	Яйца вареные	50	10,50	4,78	4,05	0,25	77,00
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	23	1,44	1,75	0,18	11,32	60,08
	<b>Итого</b>	<b>473</b>	<b>27,89</b>	<b>12,33</b>	<b>10,52</b>	<b>24,10</b>	<b>280,98</b>
2 неделя вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Обед:</b>							
155	Суп картофельный с клецками	200	10,34	4,62	3,27	11,40	123,40
10	Бутерброд с сыром	35	15,25	3,15	4,58	9,70	106,00
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	<b>Итого</b>	<b>447</b>	<b>27,89</b>	<b>7,96</b>	<b>7,89</b>	<b>32,08</b>	<b>273,30</b>
2 неделя среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Обед:</b>							
139	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	10,90	6,64	4,58	16,28	133,14
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/10	12,38	5,33	4,70	32,30	192,10
692	Кофейный напиток	200	2,34	1,14	0,66	6,82	37,80
	Хлеб пшеничный	36	2,27	2,74	0,29	17,71	94,05
	<b>Итого</b>	<b>521</b>	<b>27,89</b>	<b>15,85</b>	<b>10,23</b>	<b>73,11</b>	<b>457,09</b>
2 неделя четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Обед:</b>							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	11,98	7,80	8,16	10,40	115,00
333	Макароны с сыром	110	12,80	5,80	5,00	21,01	160,90
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	15	0,81	1,14	0,12	7,38	39,19
	<b>Итого</b>	<b>537</b>	<b>27,89</b>	<b>14,93</b>	<b>13,32</b>	<b>49,77</b>	<b>358,99</b>
2 неделя пятница							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Обед:</b>							
138	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	10,9	2,86	2,23	21,50	113,34
	Кондитерские изд	1 шт	12,84	1,80	2,86	41,44	139,40
685	Чай с сахаром	200/12	2,30	0,19	0,04	10,98	43,90
	Хлеб пшеничный	30	1,85	2,28	0,24	14,76	78,37
	<b>Итого</b>	<b>442</b>	<b>27,89</b>	<b>7,13</b>	<b>5,37</b>	<b>88,68</b>	<b>375,01</b>

58,20    47,33    267,74    1745,37  
11,64    9,47    53,55    349,07

соотношение

1                    1                    4