

№ рет.	по сбор.	Наименование блюда	Цена	Выход	4 день			Энергет. ценность
					Б	Ж	У	
139	2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	10,00	200	4,48	4,96	17,84	133,6
685	2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701	2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702	2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
		Итого	18,00	420	8,08	6,1	49,77	286,2

№ рет.	по сбор.	Наименование блюда	Цена	Выход	5 день			Энергет. ценность
					Б	Ж	У	
103	2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	10,00	200	2,2	2,2	16,1	94
685	2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701	2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702	2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
		Итого	18,00	420	5,8	3,34	48,0	246,6

№ рет.	по сбор.	Наименование блюда	Цена	Выход	6 день			Энергет. ценность
					Б	Ж	У	
132	2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	10,00	200/10	2,7	8,6	16,38	129
685	2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701	2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702	2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
		Итого	18,00	420	6,30	9,74	48,31	281,6

№ рет.	по сбор.	Наименование блюда	Цена	Выход	Обед			Энергет. ценность
					Б	Ж	У	
110	2004 Л	Борщ с капустой картофелем со сметаной	10,00	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
685	2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58

701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельманя)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельманя)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
Итого		18,00	420	5,44	6,9	42,65	255

7 день

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	10,00	200	4,48	4,96	17,84	133,6
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельманя)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельманя)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
Итого		18,00	420	8,08	6,1	49,77	286,2

8 день

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	10,00	200	2,3	2,2	16,1	94
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельманя)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельманя)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
Итого		18,00	420	5,9	3,34	48,03	246,6

9 день

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10,00	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельманя)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельманя)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
Итого		18,00	760	5,44	6,18	40,17	239,8

10 день

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
132/2004 Л	Рассолыник ленинградский (перловка) со сметаной	10,00	200/10	2,7	8,6	16,38	129
685/2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701/2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна)	Хлеб пшеничный	1,50	20	2,13	0,94	8,73	55
702/2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Моргильного и В.А. Тутельяна)	Хлеб ржано-пшеничный	1,50	20	1,27	0,2	8,2	39,6
	Итого	18,00		6,3	9,74	48,31	281,6
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%			23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5