

"Согласовано"

Директор  
МОБУ лицей № 33



Б.Г.Еретенко

"\_ 2 \_" июля 2020 г.

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель  
Бондаренко И.К



И.К.Бондаренко

"\_ 2 \_" июля 2020 г.

Примерное десятидневное двухразовое меню для организации питания в рамках  
организации отдыха детей в каникулярное время МОБУ Лицей № 33  
с 3.07.2020 - 23.07.2020.

г.Таганрог  
2020 г.

ИП Бондаренко И.К \_\_\_\_\_



1 день															
№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Стоимость, руб.	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>														
1	Масло сливочное	66,1	10	5,32	0,05	6,25	0,08	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
2	Сыр	44,44	12	8,16	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
3	Сосиска молочная в/с	188,36	60	18,10	6,05	13,14	0,88	0,1	0,0	0,0	0,2	19,3	87,5	11,0	0,6
4	Картофельное пюре	192,05	150	15,80	3,15	3,30	24,15	0,2	21,0	0,1	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2
5	Чай с молоком	86	200	7,76	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
6	Хлеб йодированный	110,4	30	2,00	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
7	Фрукты свежие в ассортименте	88	150	28,04	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<b><u>Итого</u></b>	<b>583,3</b>		<b>85,18</b>	<b>16,98</b>	<b>29,13</b>	<b>73,89</b>	<b>0,67</b>	<b>44,94</b>	<b>0,32</b>	<b>1,71</b>	<b>282,80</b>	<b>432,48</b>	<b>109,34</b>	<b>7,06</b>
	<b><u>Обед</u></b>														
8	Суп картофельный с вермишелью	166	200	19,78	3,25	2,50	21,00	0,1	3,7	0,1	0,4	29,5	64,6	23,4	0,7
9	Филе куриное в соусе	167,7	80/50	52,97	12,90	5,40	5,50	0,1	0,8	0,0	0,2	68,3	182,0	29,8	1,3
10	Каша гречневая	183,05	150	13,98	3,75	7,35	26,25	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
11	Овощи сезон (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	20,20	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
12	Булочка с повидлом в ассортименте	215	75	10,65	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
13	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,28	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
14	Хлеб йодированный	220,8	60	4,00	4,86	0,60	29,28	0,0	0,0	0,3	1,3	66,3	50,4	19,8	1,1
	<b><u>Итого</u></b>	<b>1096,85</b>		<b>128,86</b>	<b>37,96</b>	<b>38,95</b>	<b>191,53</b>	<b>0,46</b>	<b>81,85</b>	<b>0,56</b>	<b>7,41</b>	<b>274,38</b>	<b>576,60</b>	<b>192,10</b>	<b>10,07</b>
	<b><u>Стоимость дня</u></b>	<b>1680,15</b>		<b>214,04</b>	<b>54,94</b>	<b>68,08</b>	<b>265,42</b>	<b>1,12</b>	<b>126,79</b>	<b>0,88</b>	<b>9,12</b>	<b>557,18</b>	<b>1009,08</b>	<b>301,44</b>	<b>17,13</b>



2 день															
№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Стоимость, руб.	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>Завтрак</u></b>															
1	Масло сливочное	66,1	10	5,32	0,05	6,25	0,08	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
2	Сыр	44,44	12	8,16	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
15	Минтай с овощами	104,5	80/50	29,50	4,35	4,95	8,90	33,0	75,0	1,6	0,2	35,0	1,7	44,8	28,0
16	Макаронные изделия отварные с маслом	228,15	150	10,20	4,95	8,25	32,70	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
17	Кофейный напиток на молоке	110	200	8,00	1,20	1,20	27,20	0,2	0,5	0,0	0,2	92,5	1,2	0,9	0,1
7	Фрукты свежие в ассортименте	88	150	28,04	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
6	Хлеб йодированный	110,4	30	2,00	2,43	0,30	14,65	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<b>Итого</b>	<b>523,44</b>		<b>91,22</b>	<b>16,88</b>	<b>25,49</b>	<b>101,87</b>	<b>33,60</b>	<b>99,13</b>	<b>1,77</b>	<b>2,62</b>	<b>333,64</b>	<b>148,70</b>	<b>85,35</b>	<b>34,49</b>
<b><u>Обед</u></b>															
18	Рассольник по-ленинградски	133,2	200	15,30	4,30	22,00	13,27	0,4	13,9	1,2	0,3	23,7	58,0	21,0	7,6
19	Тефтели из говядины в красном соусе	287,7	80/50	41,80	15,00	21,00	9,62	0,2	11,1	1,5	0,5	0,6	2,5	17,5	4,5
20	Картофель отварной с маслом	198,05	150	12,87	3,00	2,85	0,20	21,0	0,0	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2	1,8
11	Овощи сезон (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	20,20	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
12	Булочка с повидлом в ассортименте	215	75	10,65	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
21	Нектар фруктовый в индивидуальной упак.	58,6	200	18,00	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
14	Хлеб йодированный	220,8	60	4,00	4,86	0,60	28,28	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<b>Итого</b>	<b>1173,35</b>		<b>122,82</b>	<b>32,86</b>	<b>60,55</b>	<b>119,57</b>	<b>21,74</b>	<b>45,40</b>	<b>3,31</b>	<b>158,18</b>	<b>437,80</b>	<b>271,94</b>	<b>84,90</b>	<b>19,32</b>
	<b><u>Стоимость дня</u></b>	<b>1696,79</b>		<b>214,04</b>	<b>49,74</b>	<b>86,04</b>	<b>221,44</b>	<b>55,34</b>	<b>144,53</b>	<b>5,08</b>	<b>160,80</b>	<b>771,44</b>	<b>420,64</b>	<b>170,25</b>	<b>53,80</b>



3 день															
№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Стоимость, руб.	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>Завтрак</u></b>															
1	Масло сливочное	66,1	10	5,32	0,05	6,25	0,08	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
2	Сыр	44,44	12	8,16	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
22	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	244,7	150/10	27,90	7,47	14,05	46,70	0,1	0,2	50,0	0,8	284,6	350,4	41,2	1,0
23	Кефир 2,5%	213	200	16,00	4,20	3,75	5,85	0,2	1,7	1,9	0,2	244,0	48,8	13,2	3,4
6	Хлеб йодированный	110,4	30	2,00	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
7	Фрукты свежие в ассортименте	88	150	28,04	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<b>Итого</b>	<b>766,64</b>		<b>87,42</b>	<b>18,05</b>	<b>28,89</b>	<b>85,61</b>	<b>0,61</b>	<b>25,53</b>	<b>52,11</b>	<b>2,24</b>	<b>724,90</b>	<b>499,80</b>	<b>85,74</b>	<b>9,58</b>
<b><u>Обед</u></b>															
24	Суп картофельный с горохом	147	200	15,16	11,00	6,00	22,25	0,3	9,6	1,2	0,4	80,0	101,0	35,9	3,1
25	Гуляш из говядины	165,8	80/50	63,37	13,90	10,80	3,80	0,0	1,1	0,5	0,7	14,7	169,0	29,5	2,1
26	Каша пшеничная с маслом	163,35	150	8,14	4,35	7,20	20,70	0,1	0,9	0,0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
11	Овощи сезон (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	20,20	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
12	Булочка с повидлом в ассортименте	215	75	10,65	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
27	Компот из сухофруктов + витамин С	88,8	200	5,10	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
14	Хлеб йодированный	220,8	60	4,00	4,86	0,60	29,28	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<b>Итого</b>	<b>1060,75</b>		<b>126,62</b>	<b>39,61</b>	<b>38,30</b>	<b>150,83</b>	<b>0,58</b>	<b>28,71</b>	<b>1,90</b>	<b>5,44</b>	<b>353,65</b>	<b>455,39</b>	<b>153,92</b>	<b>11,22</b>
	<b>Стоимость дня</b>	<b>1827,39</b>		<b>214,04</b>	<b>57,66</b>	<b>67,19</b>	<b>236,44</b>	<b>1,191</b>	<b>54,235</b>	<b>54,01</b>	<b>7,683</b>	<b>1078,55</b>	<b>955,19</b>	<b>239,66</b>	<b>20,8</b>



4 день															
№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Стоимость, руб.	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>Завтрак</u></b>															
1	Масло сливочное	66,1	10	5,32	0,05	6,25	0,08	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
2	Сыр	44,44	12	8,16	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
28	Йогурт	74,6	200	22,00	2,80	3,00	9,10	1,3	2,5	1,1	0,0	242,1	34,4	6,7	0,7
29	Сырники из творога запеченные со сметаной	258,8	150	29,60	11,70	13,50	21,70	2,1	1,1	0,4	0,1	354,5	114,2	6,7	0,8
5	Чай с молоком	86	200	7,76	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
6	Хлеб йодированный	110,4	30	2,00	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
7	Фрукты свежие в ассортименте	88	150	28,04	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<b>Итого</b>			<b>102,88</b>	<b>22,28</b>	<b>29,19</b>	<b>79,66</b>	<b>3,77</b>	<b>27,52</b>	<b>1,72</b>	<b>1,41</b>	<b>846,10</b>	<b>249,58</b>	<b>51,74</b>	<b>6,71</b>
<b><u>Обед</u></b>															
30	Борщ из св. капусты с картофелем, сметана	145	200/10	16,12	7,50	9,80	6,36	0,0	6,8	1,2	0,1	26,7	48,7	19,9	0,8
31	Биточки рубленые из мяса птицы	129,9	80	42,71	11,40	10,20	10,12	30,0	50,0	0,1	0,3	12,0	184,0	25,2	10,0
16	Макаронные изделия отварные с маслом	228,15	150	10,20	4,95	8,25	32,70	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
11	Овощи сезон (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	7,75	60	20,20	1,26	0,06	2,50	0,0	13,5	0,5	0,2	7,6	13,0	10,8	2,8
12	Булочка с повидлом в ассортименте	215	75	10,65	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
13	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,28	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
14	Хлеб йодированный	220,8	60	4,00	4,86	0,60	29,28	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<b>Итого</b>	<b>1030,9</b>		<b>111,16</b>	<b>42,27</b>	<b>47,01</b>	<b>187,56</b>	<b>30,33</b>	<b>110,62</b>	<b>2,05</b>	<b>2,58</b>	<b>174,82</b>	<b>416,25</b>	<b>94,90</b>	<b>17,07</b>
	<b>Стоимость дня</b>	<b>1030,9</b>		<b>214,04</b>	<b>64,55</b>	<b>76,20</b>	<b>267,22</b>	<b>34,10</b>	<b>138,14</b>	<b>3,77</b>	<b>3,99</b>	<b>1020,92</b>	<b>665,83</b>	<b>146,64</b>	<b>23,78</b>



5 день															
№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Стоимость, руб.	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>Завтрак</u></b>															
1	Масло сливочное	66,1	10	5,32	0,05	8,25	0,08	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
2	Сыр	44,44	12	8,16	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
32	Омлет натуральный с сосисками	259,2	150	40,52	17,25	7,50	8,25	0,1	0,2	0,2	1,5	103,5	162,0	25,0	3,1
33	Какао с молоком	213	200	7,92	4,80	4,20	18,40	0,1	1,6	1,5	0,8	153,0	44,0	7,8	0,5
6	Хлеб йодированный	110,4	30	2,00	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
7	Фрукты свежие в ассортименте	88	150	26,00	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<b>Итого</b>	<b>693,14</b>		<b>89,92</b>	<b>28,43</b>	<b>24,79</b>	<b>59,71</b>	<b>0,44</b>	<b>25,51</b>	<b>1,89</b>	<b>3,51</b>	<b>452,80</b>	<b>306,60</b>	<b>64,14</b>	<b>8,82</b>
<b><u>Обед</u></b>															
34	Суп картофельный с клецками	168,2	200	19,72	5,25	2,25	6,75	0,1	1,5	0,2	46,2	64,1	24,3	24,3	1,3
35	Плов из мяса птицы	209,1	100/50	64,45	13,65	11,55	44,25	0,2	0,4	1,4	0,1	28,0	188,0	28,1	1,4
11	Овощи сезон (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	7,75	60	20,20	1,26	0,06	2,50	0,0	13,5	0,5	0,2	7,6	13,0	10,8	2,8
12	Булочка с повидлом в ассортименте	215	75	10,65	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
27	Компот из сухофруктов + витамин С	88,8	200	5,10	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
14	Хлеб йодированный	220,8	60	4,00	4,87	0,60	29,28	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<b>Итого</b>	<b>909,65</b>		<b>124,12</b>	<b>29,63</b>	<b>23,16</b>	<b>154,68</b>	<b>0,48</b>	<b>16,45</b>	<b>2,36</b>	<b>47,43</b>	<b>251,98</b>	<b>377,66</b>	<b>105,85</b>	<b>8,07</b>
	<b>Стоимость дня</b>	<b>1602,79</b>		<b>214,04</b>	<b>58,06</b>	<b>47,95</b>	<b>214,39</b>	<b>0,93</b>	<b>41,95</b>	<b>4,25</b>	<b>50,94</b>	<b>704,78</b>	<b>684,26</b>	<b>169,99</b>	<b>16,89</b>



6 день															
№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Стоимость, руб.	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>														
1	Масло сливочное	66,1	10	5,32	0,05	6,25	0,08	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
2	Сыр	44,44	12	8,16	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
36	Колбаса "Докторская" в/с	38,55	15	12,00	1,92	3,33	0,22	0,2	0,0	0,0		29,0	178,0	22,0	1,7
37	Суп молочный с вермишелью	222	200	22,86	4,60	3,40	43,50	0,2	12,5	0,3	0,2	125,5	78,2	15,5	3,1
5	Чай с молоком	86	200	7,76	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
6	Хлеб йодированный	110,4	30	2,00	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
7	Фрукты свежие в ассортименте	88	150	28,04	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<b><u>Итого</u></b>	<b>655,49</b>		<b>86,14</b>	<b>14,30</b>	<b>19,42</b>	<b>92,58</b>	<b>0,79</b>	<b>36,44</b>	<b>0,53</b>	<b>1,51</b>	<b>404,00</b>	<b>357,18</b>	<b>75,84</b>	<b>10,06</b>
	<b><u>Обед</u></b>														
8	Суп картофельный с вермишелью	166	200	19,78	3,25	2,50	21,00	0,1	3,7	0,1	0,4	29,5	64,6	23,4	0,7
38	Курица отварная в сметанно-томатном соусе	208	80/50	52,01	12,90	5,40	5,50	0,1	0,8	0,0	0,2	68,3	182,0	29,8	1,3
39	Каша гречневая	183,05	150	13,98	3,75	7,35	26,25	0,2	21,0	0,0	2,7	14,2	147,0	82,5	4,6
11	Овощи сезон (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	20,20	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
12	Булочка с повидлом в ассортименте	215	75	10,65	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
13	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,28	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
14	Хлеб йодированный	220,8	60	4,00	4,86	0,60	29,28	0,0	0,0	0,3	1,3	66,3	50,4	19,8	1,1
	<b><u>Итого</u></b>	<b>1137,15</b>		<b>127,90</b>	<b>37,96</b>	<b>38,95</b>	<b>191,53</b>	<b>0,46</b>	<b>81,85</b>	<b>0,56</b>	<b>7,41</b>	<b>274,38</b>	<b>576,60</b>	<b>192,10</b>	<b>10,07</b>
	<b><u>Стоимость дня</u></b>	<b>1792,64</b>		<b>214,04</b>	<b>52,26</b>	<b>58,37</b>	<b>284,11</b>	<b>1,24</b>	<b>118,29</b>	<b>1,09</b>	<b>8,92</b>	<b>678,38</b>	<b>933,78</b>	<b>267,94</b>	<b>20,13</b>



7 день															
№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Стоимость, руб.	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>Завтрак</u></b>															
1	Масло сливочное	66,1	10	5,32	0,05	6,25	0,08	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
2	Сыр	44,44	12	8,16	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
15	Минтай с овощами	104,5	80/50	29,50	4,35	4,95	8,90	33,0	75,0	1,6	0,2	35,0	1,7	44,8	28,0
4	Пюре картофельное	192,05	150	15,80	3,15	3,30	24,15	0,2	21,0	0,1	0,2	14,0	244,0	60,0	1,2
17	Кофейный напиток на молоке	110	200	8,00	1,20	1,20	27,20	0,2	0,5	0,0	0,2	92,5	1,2	0,9	0,1
7	Фрукты свежие в ассортименте	88	150	28,04	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
6	Хлеб йодированный	110,4	30	2,00	2,43	0,30	14,65	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<b>Итого</b>	<b>627,49</b>		<b>96,82</b>	<b>15,08</b>	<b>20,54</b>	<b>93,32</b>	<b>33,66</b>	<b>120,13</b>	<b>1,82</b>	<b>1,82</b>	<b>337,76</b>	<b>347,46</b>	<b>137,03</b>	<b>34,43</b>
<b><u>Обед</u></b>															
18	Рассольник по-ленинградски	133,2	200	3,30	4,30	22,00	13,27	0,4	13,9	1,2	0,3	23,7	58,0	21,0	7,6
40	Биточки из говядины с соусом	168,2	80/50	54,87	8,50	15,50	3,50	0,8	1,3	0,8	0,3	35,5	35,5	15,5	3,6
41	Каша пшенная с маслом	208	150	6,20	9,20	7,20	26,10	0,1	13,6	0,0	3,9	75,0	0,6	125,0	28,0
11	Овощи сезон (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий)	60	60	20,20	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
12	Булочка с повидлом в ассортименте	215	75	10,65	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
21	Нектар фруктовый в индивидуальной упак.	58,6	200	18,00	0,40	0,40	14,20	0,0	4,0	0,2	140,0	14,0	0,4	2,9	2,8
14	Хлеб йодированный	220,8	60	4,00	4,86	0,60	28,28	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<b>Итого</b>	<b>1063,8</b>		<b>117,22</b>	<b>32,56</b>	<b>59,40</b>	<b>139,35</b>	<b>1,45</b>	<b>49,20</b>	<b>2,45</b>	<b>147,83</b>	<b>303,70</b>	<b>245,53</b>	<b>206,70</b>	<b>44,62</b>
	<b>Стоимость дня</b>	<b>1691,29</b>		<b>214,04</b>	<b>47,64</b>	<b>79,94</b>	<b>232,67</b>	<b>35,11</b>	<b>169,33</b>	<b>4,27</b>	<b>149,65</b>	<b>641,46</b>	<b>592,99</b>	<b>343,73</b>	<b>79,04</b>



8 день															
№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Стоимость, руб.	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>Завтрак</u></b>															
1	Масло сливочное	66,1	10	5,32	0,05	6,25	0,08	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
2	Сыр	44,44	12	8,16	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
42	Омлет с зеленью и колбасными изделиями	259,2	150	35,23	17,25	7,50	8,25	0,1	9,6	0,2	1,5	103,5	162,0	25,0	3,1
43	Молоко кипяченое 2,5%	108	200	12,00	5,80	5,00	9,60	0,2	0,6	10,0	0,0	120,0	90,0	14,0	0,1
6	Хлеб йодированный	110,4	30	2,00	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
7	Фрукты свежие в ассортименте	88	150	28,04	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<b>Итого</b>	<b>588,14</b>		<b>90,75</b>	<b>29,43</b>	<b>23,59</b>	<b>50,91</b>	<b>0,61</b>	<b>33,88</b>	<b>10,41</b>	<b>2,76</b>	<b>419,80</b>	<b>352,60</b>	<b>70,34</b>	<b>8,38</b>
<b><u>Обед</u></b>															
24	Суп картофельный с горохом	147	200	15,16	11,00	6,00	22,25	0,3	9,6	1,2	0,4	80,0	101,0	35,9	3,1
44	Плов из говядины	226,05	100/50	68,18	6,15	10,95	10,98	0,0	0,4	0,5	2,2	20,4	61,6	21,2	0,8
11	Овощи сезон (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	60	60	20,20	0,90	5,00	2,90	0,0	16,1	0,0	2,6	44,3	32,4	15,8	0,7
12	Булочка с повидлом в ассортименте	215	75	10,65	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
27	Компот из сухофруктов + витамин С	88,8	200	5,10	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
14	Хлеб йодированный	220,8	60	4,00	4,86	0,60	29,28	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<b>Итого</b>	<b>957,65</b>		<b>123,29</b>	<b>27,51</b>	<b>31,25</b>	<b>137,31</b>	<b>0,47</b>	<b>27,20</b>	<b>1,88</b>	<b>6,05</b>	<b>297,04</b>	<b>347,40</b>	<b>115,59</b>	<b>7,17</b>
	<b><u>Стоимость дня</u></b>	<b>1545,79</b>		<b>214,04</b>	<b>56,94</b>	<b>54,84</b>	<b>188,22</b>	<b>1,076</b>	<b>61,08</b>	<b>12,29</b>	<b>8,813</b>	<b>716,84</b>	<b>700</b>	<b>185,93</b>	<b>15,55</b>

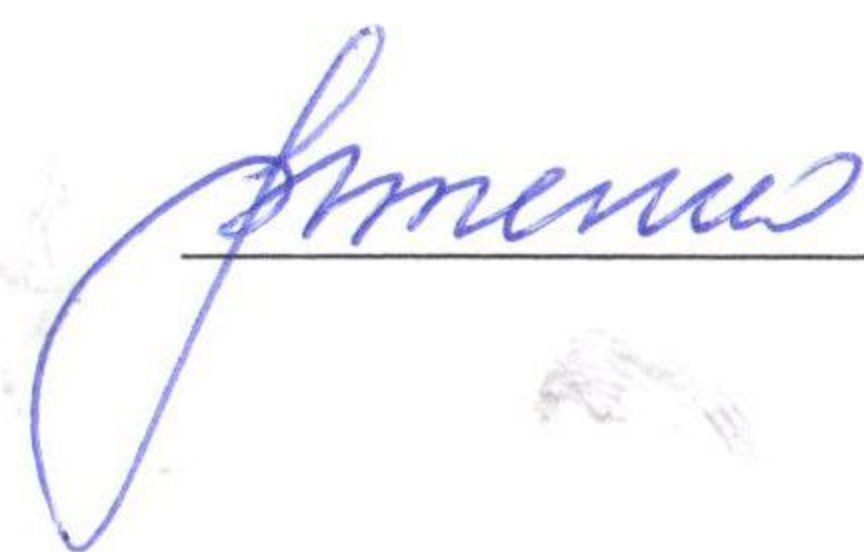


9 день															
№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Стоимость, руб.	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b><u>Завтрак</u></b>															
1	Масло сливочное	66,1	10	5,32	0,05	6,25	0,08	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
2	Сыр	44,44	12	8,16	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
36	Колбаса "Докторская" в/с	38,55	15	12,00	1,92	3,33	0,22	0,2	0,0	0,0		29,0	178,0	22,0	1,7
29	Сырники из творога запеченные со сметаной	258,8	150	29,60	11,70	13,50	21,70	2,1	1,1	0,4	0,1	354,5	114,2	6,7	0,8
5	Чай с молоком	86	200	7,76	1,40	1,60	15,80	0,1	0,3	0,0	0,0	53,2	0,4	7,0	0,1
6	Хлеб йодированный	110,4	30	2,00	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
7	Фрукты свежие в ассортименте	88	150	28,04	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<b>Итого</b>	<b>604,29</b>		<b>92,88</b>	<b>21,40</b>	<b>29,52</b>	<b>70,78</b>	<b>2,69</b>	<b>25,02</b>	<b>0,63</b>	<b>1,41</b>	<b>633,00</b>	<b>393,18</b>	<b>67,04</b>	<b>7,71</b>
<b><u>Обед</u></b>															
30	Борщ из св. капусты с картофелем	145	200/10	16,12	7,50	9,80	6,36	0,0	6,8	1,2	0,1	26,7	48,7	19,9	0,8
45	Отварная курица с овощным рагу	120,45	100/50	62,91	2,50	4,35	7,95	0,2	2,3	2,3	2,2	28,8	111,5	20,2	2,1
11	Овощи сезон (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	7,75	60	20,20	1,26	0,06	2,50	0,0	13,5	0,5	0,2	7,6	13,0	10,8	2,8
12	Булочка с повидлом в ассортименте	215	75	10,65	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
13	Компот из ягод + витамин С	84,3	200	7,28	7,90	9,40	55,50	0,0	40,0	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
14	Хлеб йодированный	220,8	60	4,00	4,86	0,60	29,28	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<b>Итого</b>	<b>793,3</b>		<b>121,16</b>	<b>28,42</b>	<b>32,91</b>	<b>152,69</b>	<b>0,44</b>	<b>62,92</b>	<b>4,30</b>	<b>3,48</b>	<b>181,74</b>	<b>298,51</b>	<b>81,58</b>	<b>7,95</b>
	<b>Стоимость дня</b>	<b>1397,59</b>		<b>214,04</b>	<b>49,82</b>	<b>62,43</b>	<b>223,47</b>	<b>3,13</b>	<b>87,94</b>	<b>4,93</b>	<b>4,89</b>	<b>814,74</b>	<b>691,69</b>	<b>148,62</b>	<b>15,66</b>



10 день															
№ тех. карты	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Стоимость, руб.	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>Завтрак</u></b>															
1	Масло сливочное	66,1	10	5,32	0,05	8,25	0,08	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
2	Сыр	44,44	12	8,16	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
46	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	176,1	80/50	37,99	8,00	11,30	17,10	0,2	0,2	0,1	0,8	156,0	38,2	4,6	0,2
41	Каша пшеничная вязкая	218,4	150	4,95	5,55	7,50	33,00	0,1	0,2	0,2	0,7	154,0	40,2	5,2	1,8
23	Кефир 2,5 %	100	200	15,00	5,60	5,00	7,80	0,0	0,7	0,0	0,1	120,0	90,0	14,0	0,1
6	Хлеб йодированный	110,4	30	2,00	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
7	Фрукты свежие в ассортименте	88	150	28,04	1,00	1,00	18,30	0,2	23,4	0,0	0,5	27,0	18,4	16,4	4,5
	<b>Итого</b>	<b>497,04</b>		<b>101,46</b>	<b>25,53</b>	<b>36,89</b>	<b>90,96</b>	<b>0,65</b>	<b>24,78</b>	<b>0,53</b>	<b>2,86</b>	<b>626,30</b>	<b>269,00</b>	<b>55,14</b>	<b>7,28</b>
<b><u>Обед</u></b>															
34	Суп картофельный с клецками	168,2	200	19,72	5,25	2,25	6,75	0,1	1,5	0,2	46,2	64,1	24,3	24,3	1,3
31	Биточки рубленые из мяса птицы	129,9	80	42,71	11,40	10,20	10,12	30,0	50,0	0,1	0,3	12,0	184,0	25,2	10,0
16	Макаронные изделия отварные с маслом	228,15	150	10,20	4,95	8,25	32,70	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	45,2	8,3	1,2
11	Овощи сезон (капуста, морковь, свекла отварные или припущенные, свежий огурец, помидор)	7,75	60	20,20	1,26	0,06	2,50	0,0	13,5	0,5	0,2	7,6	13,0	10,8	2,8
12	Булочка с повидлом в ассортименте	215	75	10,65	4,40	8,70	51,10	0,1	0,3	0,0	0,2	44,3	93,4	16,6	1,4
27	Компот из сухофруктов + витамин С	88,8	200	5,10	0,20	0,00	20,80	0,0	0,8	0,0	0,1	41,1	33,8	16,2	0,7
14	Хлеб йодированный	220,8	60	4,00	4,87	0,60	29,28	0,1	0,0	0,1	0,6	66,9	25,2	9,9	0,5
	<b>Итого</b>	<b>1058,6</b>		<b>112,58</b>	<b>32,33</b>	<b>30,06</b>	<b>153,25</b>	<b>30,39</b>	<b>66,06</b>	<b>1,01</b>	<b>48,61</b>	<b>245,83</b>	<b>418,90</b>	<b>111,32</b>	<b>17,92</b>
	<b>Стоимость дня</b>	<b>1555,64</b>		<b>214,04</b>	<b>57,86</b>	<b>66,95</b>	<b>244,21</b>	<b>31,04</b>	<b>90,84</b>	<b>1,53</b>	<b>51,47</b>	<b>872,13</b>	<b>687,90</b>	<b>166,46</b>	<b>25,20</b>

Директор МБОУ ЛИЦЕЙ № 33

 Т.Г. Еретенко

Инженер-технолог Волков В.В

 Волков В.В