

Утверждаю
Директор Ш

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	25,00	8,24	10,40	11,60	180,6	Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	200	20,00	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	7,31	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	9,56	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак	610	69	16	19	72	537		

Салат из моркови	100	9,40	1,50	4,50	27,80	88,30	Сборник рецептов 2004	40
Суп вермишелевый на мясном бульоне	300	15,00	5,10	3,99	25,08	156,87	Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	250	20,00	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6/-2020
Чахотбили	120	34,20	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7/хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	1030	92,60	25,79	25,3	176,55	981,87		
Итого за день	1640	161,11	41,79	44,22	248,43	1518,77		