



№ рец	5 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
раз		Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2		Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз		Напиток лимонный без сахара	200	0,10	0,00	20,40	83,90
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,40</b>	<b>20,90</b>	<b>69,00</b>	<b>627,90</b>

№ рец	6 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз		Мясо тушёное в соусе	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291		Картофельное пюре без молока	150	5,66	0,68	29,04	144,90
раз		Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,20	12,30	58,70
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,26</b>	<b>22,18</b>	<b>93,12</b>	<b>610,40</b>

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
94		Бутерброд с маслом сливочным на ржано-пшеничном хлебе	35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз		Пудинг творожный с яблоками без соуса	250	8,60	8,40	55,50	315,90
раз		Чай с лимоном без сахара	200/6	0,10	0,00	15,20	61,00
		<b>Итого на завтрак:</b>		<b>11,41</b>	<b>16,68</b>	<b>88,83</b>	<b>534,70</b>

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
343		Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
681/2		Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
493		Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,00
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		<b>Итого на завтрак:</b>		<b>20,01</b>	<b>6,59</b>	<b>56,94</b>	<b>456,40</b>

№ рец	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
94		Бутерброд с маслом сливочным на ржано-пшеничном хлебе	35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз		Биточек куриный припущенный	90	16,2	0,8	0,00	77,00
429		Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз		Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		<b>Итого на завтрак:</b>		<b>24,46</b>	<b>15,88</b>	<b>75,86</b>	<b>507,40</b>

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
раз		Котлета Акварелька	90	13,00	14,00	12,00	229,00
681/2		Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз		Напиток лимонный без сахара	200	0,10	0,00	20,40	83,90
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		<b>Итого на завтрак:</b>		<b>20,50</b>	<b>18,70</b>	<b>65,70</b>	<b>607,60</b>

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200\* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год