

Расчет стоимости обедов и завтраков на осень 2017 г.

№ рецепт	Наименование блюд	Общий вес:	Выход:	цена
День 1				
Завтрак				
223	Запеканка из творога	95	75/20	17,79
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	200	7,55
3	Бутерброд с сыром	50	30/15/5	8,66
ИТОГО:				34
Обед				
55	Свекольник	200	200	5,19
295	Котлеты рубленые из бройлер цыплят	85	80/5	27,19
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	155	150/5	3,46
388	Напиток из плодов шиповника	200	200	6,66
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	30/20	2,5
ИТОГО:				45
День 2				
Завтрак				
234	Биточки рыбные	85	80/5	21,84
128	Картофельное пюре	155	150/5	9,16
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	1,5
	Хлеб пшеничный	30	30	1,5
ИТОГО:				34
Обед				
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	200	3,05
268	Котлеты	85	80/5	29,09
321	Капуста тушеная	150	150	8,86
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	1,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	30/20	2,5
ИТОГО:				45
День 3				
Завтрак				
70	Овощи натуральные соленые	35	35	4,86
243	Сосиска отварная	55	50/5	18,33
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	155	150/5	7,81
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	1,5
	Хлеб пшеничный	30	30	1,5
ИТОГО:				34
Обед				
102	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	200	3,38
290/331	Птица, тушеная в соусе	130	80/50	29,06
305	Рис припущенный	155	150/5	5,29
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	4,77
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	30/20	2,5
ИТОГО:				45
День 4				
Завтрак				
204	Макароны отварные с сыром	250	250	21,3
50	Икра кабачковая	50	50	9,7
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	1,5
	Хлеб пшеничный	30	30	1,5
ИТОГО:				34
Обед				
82	Борщ с капустой и картофелем	200	200	6,5
229	Рыба тушеная в томате с овощами	180	100/80	23,84

128	Картофельное пюре	155	150/5	9,16
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	3
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	30/20	2,5
	ИТОГО:			45
	День 5			
	Завтрак			
295	Котлеты рубленые из цыплят бройлеров	85	80/5	27,19
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	155	150/5	3,81
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	1,5
	Хлеб пшеничный	30	30	1,5
	ИТОГО:			34
	Обед			
99	Суп из овощей	200	200	3,26
289	Рагу из птицы	230	150/80	34,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	4,77
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	30/20	2,5
	ИТОГО:			45
	День 6			
	Завтрак			
173	Каша молочная овсянная смаслом и сахаром	220	200/10/10	11,7
3	Бутерброд с сыром	50	30/15/5	8,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	4,77
338	Плоды свежие	1 шт	1 шт	8,87
	ИТОГО:			34
	Обед			
108	Суп картофельный с клецками	200	200	4,23
280/331	Фрикадельки мясные в соусе	130	80/50	26,88
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	155	150/5	7,81
360	Кисель из повидла	200	200	3,58
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	30/20	2,5
	ИТОГО:			45
	День 7			
	Завтрак			
278/331	Тефтели 1-й вариант с соусом	110	80/30	27,54
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	155	150/5	3,46
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	1,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	30	1,5
	ИТОГО:			34
	Обед			
82	Борщ с капустой с картофелем	200	200	6,5
227	Рыба припущенная	90	80/10	23,75
162	Запеканка капустная	180	150/30	10,75
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	1,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	30/20	2,5
	ИТОГО:			45
	День 8			
	Завтрак			
243	Сосиска отварная	55	50/5	18,33
142/330	Картофель и овощи, тушеные в соусе	175	150/25	11,17
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	3
	Хлеб пшеничный	30	30	1,5
	ИТОГО:			34
	Обед			
102	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	200	5,04

291	Плов из птицы	230	150/80	34,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	3
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	30/20	2,5
	ИТОГО:			45
	День 9			
	Завтрак			
290/331	Птица, тушеная в соусе	110	80/30	27,58
309	Макаронные изделия отварные	155	150/5	3,42
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	1,5
	Хлеб пшеничный	30	30	1,5
	ИТОГО:			34
	Обед			
112	Суп картофельный с вермишелью	200	200	3,05
239/331	Тефтели рыбные с соусом	130	80/50	24,29
143	Рагу из овощей	155	150/5	10,39
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	4,77
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	30/20	2,5
	ИТОГО:			45
	День 10			
	Завтрак			
212	Омлет, смешанный с сосисками, колбасой	140	130/10	31
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	1,5
	Хлеб пшеничный	30	30	1,5
	ИТОГО:			34
	Обед			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	200	3,89
289	Рагу из птицы	230	150/80	34,47
70	Овощи натуральные соленые	20	20	2,64
376	Чай с сахаром	200/15	200/15	1,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	30/20	2,5
	ИТОГО:			45