|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Первая неделя  **Понедельник** | | | | | | | |
|  | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Масло сливочное | 1/10 | 0,06 | 8,25 | | 0,09 | 74,85 |
| 257-96 | Каша молочная манная с маслом | 1/200/10 | 7,8 | 14,59 | | 43,20 | 334,5 |
| 637-96 | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 2,5 | 3,60 | | 28,70 | 152,0 |
|  | Батон | 1/70 | 4,9 | 2,1 | | 33,60 | 172,9 |
|  | Фрукт (груша) | 1/120 | 0,48 | 0,00 | | 12,84 | 53,28 |
|  | Йогурт | 1/100 | 2,70 | 2,50 | | 18,10 | 92,00 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Итого за завтрак** |  |  | **18,44** | **31,04** | | **136,53** | **879,53** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Помидор свежий | 1/100 | 0,30 | 0,00 | | 2,10 | 9,60 |
| 138-96 | Суп гороховый с тушенкой гов. | 25/250 | 11,20 | 7,10 | | 25,30 | 206,00 |
| 401-96 | Гуляш из свинины | 75/75 | 16,80 | 10,70 | | 4,50 | 181,0 |
| 463-96 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/180 | 10,10 | 5,90 | | 67,30 | 353,30 |
| 628-96 | Чай с сахаром с лимоном | 1/200/7 | 0,00 | 0,00 | | 15,70 | 60,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | | 13,70 | 72,40 |
| 2-14 | Плюшка "Московская" | 1/50 | 4,15 | 3,85 | | 33,20 | 183,75 |
| **Итого за обед** |  |  | **45,15** | **28,05** | | **161,80** | **1066,05** |
| **Всего за день** | | | **63,59** | **59,09** | | **298,33** | **1945,58** |
| Первая неделя  **Вторник** | | | | | | | |
|  | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Огурец свежий | 1/100 | 0,40 | 0,00 | | 1,50 | 7,60 |
| 611-2011 | Котлета домашняя | 1/80 | 14,90 | 21,20 | | 13,80 | 307,00 |
| 274-1996 | Макароны отварные с сыром | 1/180/15/9 | 16,30 | 19,10 | | 58,00 | 475,00 |
| 588-96 | Компот из с/фруктов +С | 1/200 | 0,10 | 0,00 | | 21,70 | 82,90 |
|  | Батон | 1/70 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **35,50** | **41,80** | | **120,40** | **1004,50** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| 139-96 | Суп картофельный с макар из-ми с мясными фрикадельками | 17,5/250 | 6,50 | 3,70 | | 21,70 | 143,00 |
| 330-96 | Шницель н/р рыбный с маслом | 1/100/10 | 17,4 | 11,8 | | 1,8 | 188 |
| 472-96 | Картофельное пюре | 1/180 | 4,13 | 6,20 | | 32,90 | 297,30 |
| 867-3-96 | Компот из кураги +С | 1/200 | 1,20 | 0,00 | | 31,60 | 126,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | | 13,70 | 72,40 |
|  | Фрукт Яблоко | 1/200 | 1,8 | 0,0 | | 16,80 | 74,40 |
| **Итого за обед** |  |  |  |  | |  |  |
| **Всего за день** | | | **71,73** | **71,10** | | **233,10** | **1958,80** |
| Первая неделя  **Среда** | | | | | | | |
|  | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 1/200 | 12,8 | 15,3 | | 6,5 | 214,5 |
| 643-96 | Какао на молоке | 1/200 | 2,80 | 3,20 | | 24,70 | 134,00 |
|  | Батон | 1/70 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
|  | Фрукты свежие (банан) | 1/115 | 0,50 | 0,00 | | 19,10 | 93,00 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Итого за завтрак** |  |  | **19,90** | **20,00** | | **75,70** | **573,5** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 60-96 | Винегрет овощной | 1/100 | 1,90 | 10,00 | | 10,00 | 136,00 |
| 138-2004 | Суп картофельный с крупой(рис) и цыпленком | 14/250 | 8,40 | 9,50 | | 17,00 | 187,50 |
| 482-96 | Капуста тушеная | 1/180 | 4,60 | 6,20 | | 24,80 | 170,00 |
| 420-96 | Рулет с луком с яйцом с маслом | 1/106,5/10 | 15,50 | 21,20 | | 11,10 | 297,00 |
| 588-96 | Компот из с/фруктов +С | 1/200 | 0,10 | 0,00 | | 21,70 | 82,90 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | | 13,70 | 72,40 |
| **Итого за обед** |  |  | **33,10** | **47,40** | | **98,30** | **945,80** |
| **Всего за день** | | | **53,00** | **67,40** | | **174,00** | **1519,3** |
| Первая неделя  **Четверг** | | | | | | | |
|  | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 297-96 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 200/30 | 36,90 | 31,30 | | 37,00 | 558,70 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 4,90 | 5,00 | | 32,50 | 134,00 |
|  | Батон | 1/70 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **45,60** | **37,80** | | **94,90** | **824,70** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| 92-2007 | Салат из моркови и яблок | 1/100 | 0,52 | 5,36 | | 3,94 | 66,13 |
| 132-96 | Суп овощной с цыпленком и сметаной | 14/250/10 | 7,10 | 8,80 | | 13,00 | 155,60 |
| 609-2011 | Котлета особая | 1/100 | 14,90 | 21,20 | | 13,80 | 307,00 |
| 528-96 | Соус красный основной | 1/50 | 0,90 | 2,30 | | 1,90 | 32,00 |
| 469-96 | Макароны отварные | 1/180 | 6,30 | 5,40 | | 33,80 | 212,00 |
| 586-3 | Компот из св. яблок +С | 1/200 | 0,2 | 0 | | 35,8 | 142,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | | 13,70 | 72,40 |
| **Итого за обед** |  |  | **32,52** | **43,56** | | **115,94** | **987,13** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Всего за день** | | | **78,10** | **81,36** | | **210,84** | **1811,83** |
| Первая неделя  **Пятница** | | | | | | | |
|  | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Яйцо отварное | 1 шт | 5,00 | 4,60 | | 0,30 | 63,00 |
| 261-96 | Каша "Янтарная" | 1/200 | 15,80 | 31,60 | | 85,60 | 679,00 |
| 628-96 | Чай с сахаром с лимоном | 1/200/7 | 0,00 | 0,00 | | 15,70 | 60,00 |
|  | Батон | 1/50 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
|  | Сыр | 1/25 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **28,40** | **39,20** | | **152,40** | **1066,00** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Огурец соленый | 1/100 | 1,40 | 0,00 | | 0,70 | 8,20 |
| 110-96 | Борщ с цыпленком со сметаной | 25/250/10 | 6,00 | 8,30 | | 13,60 | 151,20 |
| 403-96 | Плов из свинины | 50/200 | 20,70 | 11,00 | | 51,20 | 402,30 |
| 591-96 | Кисель из концентрата +С | 1/200 | 0,00 | 0,00 | | 27,10 | 105,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | | 13,70 | 72,40 |
|  | Фрукт(апельсин) | 1/200 | 1,80 | 0,00 | | 16,80 | 74,40 |
| 687-735 | Пирог с яблоками | 1/100 | 6,60 | 6,30 | | 48,40 | 277,40 |
| **Итого за обед** |  |  | **37,70** | **26,10** | | **170,80** | **1082,70** |
| **Всего за день** | | | **66,10** | **65,30** | | **323,20** | **2148,70** |
| **Суббота** | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 431-96 | Макаронник с мясом(ф.гов) | 1/150/5 | 26,10 | 28,70 | | 43,00 | 535,00 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 4,90 | 5,00 | | 32,50 | 134,00 |
|  | Батон | 1/70 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
|  | Фрукты свежие(банан) | 1/150 | 0,50 | 0,00 | | 13,10 | 53,00 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **35,30** | **35,20** | | **114,00** | **854,00** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Огурец соленый | 1/50 | 2,30 | 0,00 | | 5,60 | 12,30 |
| 138-96 | Суп гороховый с тушенкой гов. | 25/250 | 11,20 | 7,10 | | 25,30 | 206,00 |
| 309-96 | Рыба.тушеная с овощами(минтай) | 1/150 | 20,50 | 8,30 | | 6,50 | 287,60 |
| 472-96 | Картофельное пюре | 1/200 | 4,20 | 11,00 | | 29,00 | 252,00 |
| 867-96 | Компот из кураги+С | 1/200 | 1,20 | 0,00 | | 31,60 | 126,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | | 13,70 | 72,40 |
| **Итого за обед** |  |  | **42,00** | **26,90** | | **111,70** | **956,30** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Всего за день** | | | **77,30** | **62,10** | | **225,70** | **1810,30** |
| Вторая неделя  **Понедельник** | | | | | | | |
|  | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК | Горячий бутерброд с сосиской | 1/70 | 6,67 | | 8,47 | 14,98 | 163,00 |
| 257-96 | Каша "Дружба" | 1/200 | 51,65 | | 10,90 | 8,60 | 320,73 |
| 637-96 | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 1,40 | | 1,60 | 22,30 | 105,00 |
|  | Батон | 1/70 | 3,80 | | 1,50 | 25,40 | 132,00 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **63,52** | | **22,47** | **71,28** | **720,73** |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| 79-2007 | Салат из свежей капусты с огурцом | 1/100 | 1,55 | | 5,07 | 9,41 | 88,6 |
| 131-96 | Суп картофельный с рыбными консервами | 35/250 | 11,40 | | 2,80 | 27,30 | 275,60 |
| 590-2007 | Жаркое по-домашнему | 50/200 | 14,60 | | 17,00 | 28,80 | 327,40 |
| ТТК-4-14 | Компот из свежезамороженных ягод | 1/200 | 0,10 | | 0,00 | 11,10 | 44,75 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | | 0,50 | 13,70 | 72,40 |
| 695-96 | Ватрушка с творогом | 1/75 | 12,90 | | 9,80 | 43,10 | 314,10 |
| **Итого за обед** |  |  | **43,15** | | **35,17** | **133,41** | **1122,85** |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| **Всего за день** | | | **106,67** | | **57,64** | **204,69** | **1843,58** |
| Вторая неделя  **Вторник** | | | | | | | |
|  | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 286-3-96 | Омлет,с мешанный с мясными продуктами(ветчина) | 1/200/5 | 14,20 | 31,05 | | 2,50 | 349,20 |
| 628-96 | Чай с сахаром с лимоном | 1/200/7 | 0,00 | 0,00 | | 15,70 | 60,00 |
|  | Батон | 1/70 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
|  | Фрукт(апельсин) | 1/100 | 1,80 | 0,00 | | 16,80 | 74,40 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **19,80** | **32,55** | | **60,40** | **615,60** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| 75-1996 | Икра свекольная | 1/100 | 2,02 | 7,50 | | 9,20 | 111,00 |
| 120-96 | Щи из св капусты с тушенкой гов.и сметаной | 25/250/10 | 7,00 | 8,80 | | 10,70 | 289,60 |
| 422-96 | Тефтели в соусе | 115/75 | 18,40 | 17,80 | | 15,90 | 299,00 |
| 469-96 | Макароны отварные | 1/180 | 8,40 | 7,20 | | 45,00 | 283,00 |
| 588-96 | Компот из с/фруктов +С | 1/200 | 0,10 | 0,00 | | 21,70 | 82,90 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | | 13,70 | 72,40 |
| **Итого за обед** |  |  | **38,52** | **41,80** | | **116,20** | **1137,90** |
| **Всего за день** | | | **58,32** | **74,35** | | **176,60** | **1753,50** |
| Вторая неделя  **Среда** | | | | | | | |
|  | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Огурец свежий | 1/100 | 1,30 | 0,00 | | 2,60 | 29,00 |
|  | Сосиска отварная | 1/60 | 27,60 | 16,90 | | 0,30 | 262,00 |
| 465-96 | Рис отварной | 1/180 | 7,90 | 7,20 | | 52,50 | 298,90 |
| 528-1996 | Соус красный основной | 1/50 | 0,90 | 2,30 | | 1,90 | 32,00 |
| 642-3 | Какао на молоке | 1/200 | 4,9 | 5,0 | | 32,5 | 190 |
|  | Батон | 1/70 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **46,40** | **32,90** | | **115,20** | **943,90** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Огурец соленый | 1/100 | 0,8 | 0,0 | | 1,8 | 10,40 |
| 139-96 | Суп картофельный с макар из-ми с курицей | 14/250 | 8,00 | 5,00 | | 21,80 | 179,60 |
| 460-3-96 | Котлета куриная(грудка кур.) | 1/100 | 9,10 | 6,20 | | 9,60 | 331,30 |
| 215-96 | Рагу из овощей | 1/180 | 2,60 | 7,98 | | 11,30 | 225,90 |
| 585-96 | Компот из груш +С | 1/200 | 0,20 | 0,00 | | 27,80 | 106,80 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | | 13,70 | 72,40 |
|  | Фрукты свежие(яблоко) | 1/150 | 0,50 | 0,00 | | 13,10 | 53,00 |
| **Итого за обед** |  |  | **23,80** | **19,68** | | **99,10** | **979,40** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Всего за день** | | | **70,20** | **52,58** | | **214,30** | **1923,30** |
| Вторая неделя  **Четверг** | | | | | | | |
|  | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| 297-3-96 | Запеканка творожная(сгущ.молоко) | 1/200/30 | 27,80 | 20,85 | | 40,05 | 462,00 |
| 637-96 | Кофейный напиток на молоке | 1/200 | 1,40 | 1,60 | | 22,30 | 105,00 |
|  | Батон | 1/70 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Итого за затрак** |  |  | **33,00** | **23,95** | | **87,75** | **699,00** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Яйцо отварное | 1 шт | 5,00 | 4,60 | | 0,30 | 63,00 |
| 129-96 | Рассольник "Ленинградский" с цыпленком со сметаной | 14/250/10 | 8,40 | 8,90 | | 24,60 | 205,60 |
| 636-07 | Голубцы с мясом и рисом(грудка.кур.) | 2/158 | 30,60 | 20,70 | | 25,30 | 409,70 |
| 591-96 | Кисель из концентрата | 1/200 | 0,00 | 0,00 | | 27,10 | 105,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | | 13,70 | 72,40 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Итого за обед** |  |  | **79,60** | **58,65** | | **178,75** | **1554,70** |
| **Всего за день** | | | **112,60** | **82,60** | | **266,50** | **2253,70** |
| Вторая неделя  **Пятница** | | | | | | | |
|  | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 183-2011 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 1/200 | 4,13 | 6,20 | | 32,90 | 397,80 |
|  | Батон | 1/40 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 2,80 | 3,20 | | 24,70 | 134,00 |
|  | Сыр | 1/25 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
|  | Масло сливочное | 1/10 | 0,10 | 8,30 | | 0,10 | 74,80 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Итого за завтрак** |  |  | **14,63** | **20,70** | | **108,50** | **870,60** |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Зеленый консервированный горошек | 1/30 | 1,00 | 0,04 | | 2,66 | 15,00 |
| 201-2007 | Суп крестьянский с гов.тушенкой и сметаной | 25/250/25 | 8,00 | 5,00 | | 21,80 | 179,60 |
| 504-2007 | Рыба запеченая (минтай) | 75/75 | 19,30 | 15,30 | | 18,00 | 242,65 |
| 470-96 | Картофель отварной | 1/180 | 2,90 | 3,90 | | 27,90 | 352,60 |
| 54-13хн-2020 | Компот из св яблок с лимоном | 1/200 | 0,3 | 0,2 | | 11,1 | 46,8 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | | 13,70 | 72,40 |
| **Итого за обед** |  |  | **34,10** | **24,94** | | **95,16** | **909,05** |
| **Всего за день** | | | **48,73** | **45,64** | | **203,66** | **1779,65** |
| **Суббота** | | | **Пищевые вещества** | | | | |
| **№ по рецепту** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **ЭН/Ц** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Сосиска отварная | 1/60 | 12,30 | 25,30 | | 0,00 | 276,90 |
| 528-1996 | Соус красный основной | 1/50 | 0,90 | 2,30 | | 1,90 | 32,00 |
| 465-96 | Рис отварной | 1/180 | 3,60 | 6,00 | | 36,75 | 219,00 |
| 642-96 | Какао на молоке | 1/200 | 2,80 | 3,20 | | 24,70 | 134,00 |
|  | Батон | 1/70 | 3,80 | 1,50 | | 25,40 | 132,00 |
|  | Фрукты свежие(яблоко) | 1/150 | 0,50 | 0,00 | | 13,10 | 53,00 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **23,90** | **38,30** | | **101,85** | **846,90** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| 162-96 | Суп молочный с макаронными изд. | 1/250 | 15,50 | 19,75 | | 58,00 | 470,00 |
| 595-96 | Рагу из свинины | 50/200 | 10,50 | 35,00 | | 32,00 | 485,50 |
| 867-96 | Компот из кураги +С | 1/200 | 1,20 | 0,00 | | 31,60 | 126,00 |
|  | Хлеб ржаной | 1/70 | 2,60 | 0,50 | | 13,70 | 72,40 |
| 687-735 | Пирог с яблоками | 1/60 | 2,30 | 6,60 | | 6,30 | 48,40 |
| **Итого за обед** |  |  | **32,10** | **61,85** | | **141,60** | **1202,30** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Всего за день** | | | **56,00** | **100,15** | | **243,45** | **2049,20** |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Всего за две недели** | | | **862,34** | **819,31** | | **2,774,37** | **22,797,44** |