

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **ДЕНЬ № - 1 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 309 | Макаронные изделия отв. | 180 | 6,12 | 9,0 | 34,2 | 242,28 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 2,34 | 14,40 | 41,40 | 9,0 | 0,9 |
| 269 | Биточки | 100 | 15,55 | 22,12 | 2,1 | 316,14 | 0,06 | 0,00 | 39,26 | 0,00 | 12,59 | 166,67 | 30,05 | 2,68 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 | 0,00 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,00 | 1,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 2,44 | 0,44 |
|  | Итого завтрак | 575 | 27,6 | 31,96 | 85,25 | 785,5 | 0,21 | 2,13 | 39,26 | 3,22 | 60,72 | 308,47 | 63,76 | 7,39 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **ДЕНЬ №2- ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Салат из свеклы с огурцами солёными | 100 | 1,43 | 6,03 | 6,28 | 85,00 | 0,02 | 5,95 | 0,00 |  | 30,73 | 39,50 | 18,63 | 1,06 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,42 | 6,5 | 44,00 | 252,13 | 0,03 | 0,00 | 32,4 | 0,72 | 3,13 | 73,8 | 22,81 | 0,64 |
| 288 | Птица отварная | 100 | 21,67 | 13,33 | 0,00 | 206,67 | 0,04 | 0,00 | 20,0 | 0,17 | 40,00 | 143,33 | 20,00 | 2,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,00 | 1,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 2,44 | 0,44 |
|  | Итого завтрак | 660 | 33,45 | 26,7 | 98,83 | 769,28 | 0,17 | 6,22 | 52,4 | 1,77 | 105,86 | 355,96 | 85,61 | 7,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **ДЕНЬ №3 - ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 220 | 3,63 | 9,46 | 25,52 | 201,74 | 0,44 | 2,09 | 78,76 | 0,44 | 101,53 | 140,8 | 29,37 | 1,43 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 25,89 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,00 | 0,00 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,00 | 1,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 2,44 | 0,44 |
| 15 | Сыр порционно | 20 | 4,64 | 5,90 |  | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
|  | Итого завтрак | 520 | 17,45 | 16,87 | 90,49 | 583,99 | 0,55 | 3,56 | 130,76 | 1,42 | 429,26 | 429,11 | 74,37 | 4,31 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **ДЕНЬ №4- ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи порционно (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,1 | 23,0 | 42,0 | 14,0 | 0,6 |
| 128 | Пюре картофельное | 180 | 3,92 | 10,48 | 20,59 | 198,0 | 0,06 | 1,81 | 1,30 | 0,79 | 204,47 | 131,98 | 19,98 | 0,46 |
| 229 | Рыба, тушённая с овощами | 100 | 15,17 | 3,7 | 1,88 | 101,15 | 0,1 | 1,5 | 18,5 | 1,86 | 36 | 221,15 | 35,67 | 0,69 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,00 | 1,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 2,44 | 0,44 |
|  | Итого завтрак | 660 | 26,45 | 15,42 | 111,31 | 695,11 | 0,28 | 13,46 | 19.81 | 5,31 | 338,32 | 490,64 | 88,95 | 5,02 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Белки г | Жиры г | Углеводы  г | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **ДЕНЬ №5 - ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,63 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | 0,1 | 13,0 | 0,00 | 2,95 | 40,4 | 48,8 | 23,4 | 1,03 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,68 | 4,92 | 47,81 | 278,23 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,52 | 252,0 | 168,0 | 6,01 |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,0 | 0,28 | 92,0 | 0,00 |  | 20,0 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,00 | 1,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 2,44 | 0,44 |
|  | Итого завтрак | 660 | 28,88 | 40,15 | 108,15 | 910,59 | 1,33 | 105,27 | 0,00 | 3,83 | 109,92 | 528,75 | 237,96 | 13,06 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **ДЕНЬ №6 - ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,68 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 0,03 | 6,65 | 0,00 | 2,74 | 16,15 | 28,63 | 13,3 | 0,48 |
| 128 | Пюре картофельное | 180 | 3,92 | 10,48 | 20,59 | 198,0 | 0,06 | 1,81 | 1,30 | 0,79 | 204,47 | 131,98 | 19,98 | 0,46 |
| 279 | Тефтели | 100 | 6,78 | 7,53 | 8,58 | 129,09 | 0,04 | 0,38 | 30,0 |  | 21,5 | 75,58 | 15,0 | 0,62 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 | 0,00 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,00 | 1,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 2,44 | 0,44 |
|  | Итого завтрак | 675 | 17,31 | 24,94 | 79,93 | 618,82 | 0,21 | 10,97 | 31,3 | 4,41 | 275,85 | 336,59 | 72,99 | 5,37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **ДЕНЬ №7- ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Салат из свеклы с огурцами солёными | 100 | 1,43 | 6,03 | 6,28 | 85,00 | 0,02 | 5,95 | 0,00 |  | 30,73 | 39,50 | 18,63 | 1,06 |
| 309 | Макаронные изделия отв. | 180 | 6,12 | 9,0 | 34,2 | 242,28 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 2,34 | 14,40 | 41,40 | 9,0 | 0,9 |
| 229 | Рыба, тушённая с овощами | 100 | 15,17 | 3,7 | 1,88 | 101,15 | 0,1 | 1,5 | 18,5 | 1,86 | 36 | 221,15 | 35,67 | 0,69 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,00 | 1,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 2,44 | 0,44 |
|  | Итого завтрак | 660 | 28,65 | 19,57 | 90,91 | 653,91 | 0,27 | 7,72 | 18,5 | 5,08 | 113,13 | 401,38 | 87,47 | 6,46 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **ДЕНЬ №8- ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Овощи порционно (помидор) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 0,06 | 17,5 | 0,00 |  | 14,0 | 26,0 | 1,67 | 0,9 |
| 244 | Плов из отварной птицы | 220 | 22,44 | 21,02 | 35,76 | 435,6 | 0,06 | 0,38 | 0,00 |  | 31,81 | 228,33 | 46,93 | 3,15 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,00 | 1,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 2,44 | 0,44 |
|  | Итого завтрак | 600 | 30,1 | 22,36 | 125,9 | 839,46 | 0,21 | 18,03 | 0,1 | 2,56 | 120,66 | 349,84 | 75,12 | 6,54 |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **ДЕНЬ №9 - ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,63 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | 0,1 | 13,0 | 0,00 | 2,95 | 40,4 | 48,8 | 23,4 | 1,03 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,68 | 4,92 | 47,81 | 278,23 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,52 | 252,0 | 168,0 | 6,01 |
| 295 | Котлета, рубленная из птицы | 100 | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 237,2 | 0,08 | 0,2 | 20,0 | 0,38 | 44,0 | 96,0 | 26,0 | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,00 | 1,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 2,44 | 0,44 |
|  | Итого завтрак | 660 | 33,44 | 25,56 | 118,76 | 838,79 | 0,5 | 13,47 | 20,00 | 4,21 | 133,92 | 496,13 | 241,57 | 13,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **ДЕНЬ №10 - ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,01 | 6,65 |  |  | 35,46 | 40,64 | 20,7 | 1,33 |
| 259 | Жаркое по - домашнему | 180 | 17,16 | 18,84 | 14,29 | 295,42 | 0,32 | 22,94 |  | 1,27 | 28,48 | 222,98 | 44,48 | 3,5 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,00 | 1,24 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 2,44 | 0,44 |
|  | Итого завтрак | 560 | 25,13 | 25,99 | 108,89 | 770,08 | 0,42 | 29,74 | 0,01 | 3,83 | 138,79 | 359,13 | 84,48 | 8,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |