



1-я неделя / 2. Вторник

1	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	1,3											
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак 9,00																		
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08			13,60	24,00				0,40
2	Творожок детский наполнителем	1.3.3.2	100	17,30	4,00	13,70	164,00	0,03	0,40	28,00	0,10			138,00	184,00				0,30
3	Каша рисовая молоч. с маслом	174	210	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80	0,23			130,67	157,44				0,60
4	Чай с сахаром и лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01			14,20	4,40				0,36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	44	2,95	1,14	20,33	103,40	0,14	0,00	0,00	1,19			9,61	27,17				0,35
	<b>Итого по группе:</b>			<b>26,94</b>	<b>16,09</b>	<b>93,70</b>	<b>633,00</b>	<b>0,26</b>	<b>8,11</b>	<b>82,80</b>	<b>1,61</b>			<b>306,08</b>	<b>397,01</b>				<b>2,01</b>

3,5 5,8 4,7

1	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	1,4												
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	Обел																			
1	Салат зеленый с огурцом	18	80	0,83	4,85	1,72	53,76	0,02	4,57	0,00	0,48			35,36	29,08				0,46	
2	Рассольник ленинградский	96	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35			29,15	56,73				0,93	
3	Кондитерские изделия без крема	-	80/1 шт.	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97			15,80	59,98				1,14	
4	Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00			11,10	2,80				0,28	
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	19	1,27	0,49	8,78	44,65	0,06	0,00	0,00	0,51			4,15	11,73				0,15	
	<b>Итого по группе:</b>			<b>9,55</b>	<b>16,49</b>	<b>95,12</b>	<b>572,06</b>	<b>0,30</b>	<b>12,97</b>	<b>32,00</b>	<b>4,31</b>			<b>95,56</b>	<b>160,31</b>				<b>2,96</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>36,49</b>	<b>32,58</b>	<b>188,82</b>	<b>1205,06</b>	<b>0,56</b>	<b>21,08</b>	<b>114,80</b>	<b>5,92</b>			<b>401,64</b>	<b>557,33</b>				<b>4,97</b>	

5,2 5,8 5,5



1-я неделя / 3. Среда

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
																	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С
<b>Завтрак 9,00</b>																									
1	Салат зеленый с огурцами	18	80	0,83	4,85	1,72	53,76	0,02	4,57	0,00	0,48	35,36	29,08	18,98	0,46										
2	Тфтели 1 вариант	278	70	9,14	10,21	11,96	176,17	0,06	0,84	39,57	0,64	32,61	103,10	21,39	1,02										
3	Картофельное пюре	128	170	3,51	10,38	20,38	195,90	0,16	20,17	56,67	0,28	47,21	98,63	31,05	1,17										
4	Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28										
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	14	0,94	0,36	6,47	32,90	0,04	0,00	0,00	0,38	3,06	8,65	1,45	0,11										
<b>Итого по группе:</b>														<b>14,48</b>	<b>25,82</b>	<b>55,53</b>	<b>518,73</b>	<b>0,28</b>	<b>25,61</b>	<b>96,24</b>	<b>1,77</b>	<b>129,34</b>	<b>242,25</b>	<b>74,26</b>	<b>3,03</b>

3,8

2,2

3,0

1,9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
																	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен. (Ккал.)	В1
<b>Обед</b>																								
1	Овощи свежие (огурцы)	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40									
2	Суп каргоф. с гречневой крупой	101	250	2,69	2,84	17,46	118,25	11,25	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13									
3	Кондитерские изделия без крема	-	80/1 шт.	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14									
4	Чай с сахаром с яблоком	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36									
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	40	2,68	1,04	18,48	94,00	0,12	0,00	0,00	1,08	8,74	24,70	4,14	0,32									
<b>Итого по группе:</b>														<b>11,42</b>	<b>10,02</b>	<b>110,30</b>	<b>590,25</b>	<b>11,53</b>	<b>15,00</b>	<b>32,00</b>	<b>3,57</b>	<b>180,66</b>	<b>67,25</b>	<b>3,35</b>
<b>Итого за день:</b>														<b>25,90</b>	<b>35,83</b>	<b>165,83</b>	<b>1108,98</b>	<b>11,82</b>	<b>40,61</b>	<b>128,24</b>	<b>5,34</b>	<b>422,91</b>	<b>141,51</b>	<b>6,38</b>

6,4

4,6

5,5

2,0











2-я неделя / 1. Понедельник

1	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)								
								В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак 9.00</b>															
1	Салат витаминный	21	50	0,75	2,30	5,50	45,50	0,02	6,85	0,90	0,97	19,05	14,90	9,77	0,48
2	Котлета куриная рубленая с соусом	294/613	90/30	15,61	8,60	14,56	198,00	0,17	0,81	12,42	61,47	52,00	69,30	19,98	3,26
3	Каша гречн.расвып. с маслом	171	200	11,06	11,94	49,83	350,00	0,26	0,00	50,00	0,63	32,99	262,94	175,65	5,91
4	Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	29	1,94	0,75	13,40	68,15	0,09	0,00	0,00	0,79	6,33	17,91	3,00	0,23
<b>Итого по группе:</b>				<b>29,43</b>	<b>23,62</b>	<b>98,29</b>	<b>721,65</b>	<b>0,54</b>	<b>7,69</b>	<b>63,32</b>	<b>63,85</b>	<b>121,47</b>	<b>367,85</b>	<b>209,80</b>	<b>10,16</b>

3,3 4,2 3,8

3,0

1	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)								
								В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>															
1	Огурцы свежие	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2	Борщ с капустой и картофелем	82	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
3	Кондитерские изделия без крема	-	80/1 шт.	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14
4	Чай с сахаром и лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16
<b>Итого по группе:</b>				<b>9,19</b>	<b>11,58</b>	<b>94,54</b>	<b>528,75</b>	<b>0,27</b>	<b>17,43</b>	<b>32,00</b>	<b>4,00</b>	<b>97,69</b>	<b>155,33</b>	<b>64,03</b>	<b>3,29</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>38,62</b>	<b>35,20</b>	<b>192,83</b>	<b>1250,40</b>	<b>0,81</b>	<b>25,12</b>	<b>95,32</b>	<b>67,85</b>	<b>219,17</b>	<b>523,18</b>	<b>273,83</b>	<b>13,45</b>

5,0 5,5 5,2

2,4

2-я неделя / 2. Вторник

1	Наименование и краткая характеристика	3	Выход одного блюда, г.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак 9,00</b>															
1	Салат зеленый с огурцами	18	80	0,83	4,85	1,72	53,76	0,02	4,57	0,00	0,48	35,36	29,08	18,98	0,46
2	Биточки куриные	ТТКС№6	100	20,70	4,80	4,40	144,00	0,03	0,00	20,00	1,78	6,41	84,88	15,30	1,35
3	Макаронные изд. отварные	203	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,08	0,00	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86	1,09
4	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	27	1,81	0,70	12,47	63,45	0,08	0,00	0,00	0,73	5,90	16,68	2,79	0,22
<b>Итого по группе:</b>				<b>30,74</b>	<b>18,08</b>	<b>74,40</b>	<b>584,16</b>	<b>0,21</b>	<b>7,40</b>	<b>58,10</b>	<b>4,09</b>	<b>78,06</b>	<b>185,13</b>	<b>50,32</b>	<b>3,47</b>

2,4

4,1

3,3

2,4

1	Наименование и краткая характеристика	3	Выход одного блюда, г.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>															
1	Огурцы свежие	18	80	0,83	4,85	1,72	53,76	0,02	4,57	0,00	0,48	35,36	29,08	18,98	0,46
2	Суп крестьянский с крупой (пшено)	98	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58
3	Кондитерские изделия без крема	-	80/1 шт.	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14
4	Чай с сахаром с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	67	4,49	1,74	30,95	157,45	0,21	0,00	0,00	1,82	14,63	41,38	6,93	0,54
<b>Итого по группе:</b>				<b>12,29</b>	<b>17,57</b>	<b>111,61</b>	<b>655,86</b>	<b>0,40</b>	<b>17,27</b>	<b>32,00</b>	<b>5,57</b>	<b>115,87</b>	<b>168,41</b>	<b>64,72</b>	<b>3,07</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,03</b>	<b>35,65</b>	<b>186,01</b>	<b>1240,02</b>	<b>0,61</b>	<b>24,67</b>	<b>90,10</b>	<b>9,66</b>	<b>193,93</b>	<b>353,53</b>	<b>115,04</b>	<b>6,54</b>

1,8

5,2

4,8

4,3



2-я неделя / 3. Среда

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак 9,00</b>																
Огурцы свежие	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40		
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	173	180	7,41	9,48	37,99	267,43	0,12	0,82	46,97	0,66	125,80	189,69	38,00	2,01		
Котлеты "Школьные"	ТТК№4	90	17,37	4,68	10,26	153,00	0,05	3,65	13,25	5,15	54,00	189,99	33,97	2,75		
Чай с сахаром с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		
Батон "Туристский" (йодированный)	658	21	1,41	0,55	9,70	49,35	0,07	0,00	0,00	0,57	4,59	12,97	2,17	0,17		
<b>Итого по группе:</b>			<b>26,87</b>	<b>14,81</b>	<b>74,67</b>	<b>541,38</b>	<b>0,27</b>	<b>11,23</b>	<b>60,22</b>	<b>6,47</b>	<b>212,19</b>	<b>421,05</b>	<b>87,73</b>	<b>5,69</b>		

2,8 5,0 3,9 2,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Обед</b>																
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40		
Рассольник ленинградский	96	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93		
Кондитерские изделия без крема	-	80/1 шт.	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14		
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1,34	0,52	9,24	47,00	0,06	0,00	0,00	0,54	4,37	12,35	2,07	0,16		
<b>Итого по группе:</b>			<b>9,35</b>	<b>11,75</b>	<b>95,39</b>	<b>530,25</b>	<b>0,31</b>	<b>12,33</b>	<b>32,00</b>	<b>3,94</b>	<b>74,02</b>	<b>155,85</b>	<b>61,08</b>	<b>2,91</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>36,22</b>	<b>26,56</b>	<b>170,06</b>	<b>1071,63</b>	<b>0,59</b>	<b>23,55</b>	<b>92,22</b>	<b>10,41</b>	<b>286,21</b>	<b>576,90</b>	<b>148,82</b>	<b>8,60</b>		

4,7 6,4 5,5 2,0





2-я неделя / 5. Пятница

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак 9.00</b>																
1	18	80	0,83	4,85	1,72	53,76	0,02	4,57	0,00	0,48	29,08	18,98	0,46			
2	278	70	9,14	10,21	11,96	176,17	0,06	0,84	39,57	0,64	103,10	21,39	1,02			
3	175	190	5,50	10,12	30,29	235,24	0,09	0,87	49,58	0,16	141,79	33,68	0,73			
4	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	4,40	2,40	0,36			
5	658	35	2,35	0,91	16,17	82,25	0,11	0,00	0,00	0,95	21,62	3,62	0,28			
<b>Итого по группе:</b>			<b>17,94</b>	<b>26,10</b>	<b>75,33</b>	<b>609,41</b>	<b>0,28</b>	<b>9,10</b>	<b>89,15</b>	<b>2,24</b>	<b>299,99</b>	<b>80,05</b>	<b>2,85</b>			

4,2 2,9 3,5

1,4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
1	71	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	24,00	11,20	0,40			
2	88	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,00	22,13	0,83			
4	-	80/1 шт.	5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	59,98	22,24	1,14			
5	377	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	4,40	2,40	0,36			
6	658	44	2,95	1,14	20,33	103,40	0,14	0,00	0,00	1,19	27,17	4,55	0,35			
<b>Итого по группе:</b>			<b>10,76</b>	<b>12,23</b>	<b>102,60</b>	<b>571,15</b>	<b>0,35</b>	<b>22,53</b>	<b>32,00</b>	<b>4,60</b>	<b>164,55</b>	<b>62,51</b>	<b>3,08</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>28,70</b>	<b>38,33</b>	<b>177,93</b>	<b>1180,56</b>	<b>0,63</b>	<b>31,63</b>	<b>121,15</b>	<b>6,84</b>	<b>464,54</b>	<b>142,57</b>	<b>5,93</b>			

6,2 4,6 5,4

1,5

2-я неделя / 6. Суббота

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак 9.00</b>															
1	Огурцы свежие	71	80		0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
3	Рагу из овощей с фаршем	Тех.Карта №8	200		31,80	21,20	22,80	408,00	0,12	25,02	92,00	4,02	74,32	90,00	32,52	1,20
5	Чай с сахаром	376	200/15		0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
5	Батон "Гуриетский" (йодированный)	658	29		1,94	0,75	13,40	68,15	0,09	0,00	0,00	0,79	6,33	17,91	3,00	0,23
	<b>Итого по группе:</b>				<b>34,37</b>	<b>22,05</b>	<b>52,72</b>	<b>545,75</b>	<b>0,24</b>	<b>28,97</b>	<b>92,00</b>	<b>4,89</b>	<b>105,35</b>	<b>134,71</b>	<b>48,12</b>	<b>2,11</b>

1,3

1,5 2,4

2,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Обед</b>															
1	Овощи натуральные свежие	71	80		0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
2	Суп картоф. с гречневой крупой	101	250		2,69	2,84	17,46	118,25	11,25	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
4	Кондитерские изделия без крема	-	80/1 шт.		5,36	6,04	57,65	306,40	0,13	0,00	32,00	0,97	15,80	59,98	22,24	1,14
4	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7		0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
6	Батон "Гуриетский" (йодированный)	658	40		2,68	1,04	18,48	94,00	0,12	0,00	0,00	1,08	8,74	24,70	4,14	0,32
	<b>Итого по группе:</b>				<b>11,42</b>	<b>10,02</b>	<b>110,30</b>	<b>590,25</b>	<b>11,53</b>	<b>15,00</b>	<b>32,00</b>	<b>3,57</b>	<b>81,54</b>	<b>180,66</b>	<b>67,25</b>	<b>3,35</b>
	<b>Итого за день:</b>				<b>45,79</b>	<b>32,07</b>	<b>163,02</b>	<b>1136,00</b>	<b>11,78</b>	<b>43,97</b>	<b>124,00</b>	<b>8,45</b>	<b>186,89</b>	<b>315,37</b>	<b>115,37</b>	<b>5,46</b>

3,6

5,1

4,3

Никифорова Е.Н.



Директор ООО "Належда"