

Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
-------------------	------	----------	---------------	----------	---------	-------------

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Сосиска отварная	33,88	80	413, 2004	8,88	19,12	1,28
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив)	5,08	150	516 2004	5,25	6,15	35,25
Чай с сахаром	2,08	200	685, 2004	0,20		15,00
Хлеб пшеничный	1,06	20		1,56	0,20	10,90
Яблоко или банан	21,65	150		0,40	0,40	9,80
Итого	63,75			16,29	25,87	72,23
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

1 НЕДЕЛЯ

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Котлета домашняя (говядина, свинина, лук, яйца, хлеб, сухари, масло растит)	35,64	80	ТТК 7	12,57	15,78	9,37
Каша гречневая вязкая (гречка, масло сливочное)	8,43	150	510, 2004	4,50	6,75	22,35
Компот из свежих яблок и смородины	9,22	200	ТТК 186	2,30		12,60
Хлеб пшеничный	1,06	20		1,56	0,20	10,90
Кондитерское изделие (пряник)	9,04	80		2,95	2,35	37,50
Итого	63,39			23,88	25,08	92,72
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

1 НЕДЕЛЯ

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Рыба под овощами (Горбуша, морковь, лук, масло растит)	35,33	50/30	ТТК 72	6,76	3,52	2,02
--	-------	-------	--------	------	------	------

Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	9,76	150	520 2004	3,15	6,75	21,90
Чай с лимоном	4,83	200/7	686, 2004	0,30		15,20
Хлеб пшеничный	1,06	20		1,56	0,20	10,90
Апельсин	13,52	100		1,08	0,24	9,72
Итого	64,5			12,85	10,71	59,74
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г

1 НЕДЕЛЯ

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Сыр	10,7	20	97, 2004	5,26	5,32	
Масло сливочное	5	10	96, 2004	0,10	7,20	0,10
Омлет натуральный с маслом сливочным	36,03	160/5	284, 1996	16,05	30,32	3,09
Кофейный напиток с молоком	7,32	200	630, 1996	1,60	1,60	17,30
Батон нарезной	1,44	20		1,5	0,60	10,00
Кондитерское изделие (печенье)	3,9	40		2,36	1,88	30,00
Итого	64,39			26,87	46,92	60,49
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г

1 НЕДЕЛЯ

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, масло раст, том паста)	32,07	25/150	394, 1996	15,58	8,58	18,9
Кисель плодово-ягодный	4,43	200	648, 2004			30,6
Хлеб пшеничный	2,12	40		1,56	0,20	10,90
Банан или яблоко	25,98	180		1,84	0,64	25,2
Итого	64,6			18,98	9,42	85,6

Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки г	Жиры г	Углеводыг
2 НЕДЕЛЯ						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Гуляш из птицы (Грудка куриная, масло растит, лук, томатная паста, мука) или котлета рубленая из птицы (филе куриное, хлеб, сухари, масло растит)	29,09	50/50	ТТК 51 668, 2013	17,4	8,13	5,00
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив)	5,08	150	516, 2004	5,25	6,15	35,25
Чай с сахаром	2,08	200	685,	0,20		15,00
Хлеб пшеничный	2,12	40		3,12	0,4	21,8
Апельсин	24,3	180		1,53	0,34	13,77
Итого	62,67			27,5	15,02	90,82
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки г	Жиры г	Углеводыг
2 НЕДЕЛЯ						
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Плов из свинины (свинина, рис, лук, морковь, томатная паста, масло растит)	25,19	25/150	403, 1996	8,1	7,9	18,1
Чай с лимоном	4,83	200/7	686, 2004	0,3		15,20
Хлеб пшеничный	1,06	20		1,56	0,2	10,9
Яблоко (или банан)	28,86	200		0,72	0,72	17,64
Кондитерское изделие (печенье)	3,9	40		2,36	1,88	30,00
Итого	63,84			10,68	8,82	61,84
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки г	Жиры г	Углеводыг
2 НЕДЕЛЯ						
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Котлета по куравински (горбуша, свинина, картофель, лук, сухари, масло растит)	32,89	80	ТТК 156	9,79	13,6	7,20
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	9,76	150	520, 2004	3,15	6,75	21,90

Напиток из смородины	7,03	200	ТТК 150	0,25	0,10	26,77
Хлеб пшеничный	2,12	40		3,12	0,4	21,8
Кондитерское изделие (бонжур или булочка)	11,7	1 шт		1,1	5,12	18,56
Итого	63,5			17,41	25,97	96,23
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки г	Жиры г	Углеводыг

2 НЕДЕЛЯ

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Сыр	16,05	30	97, 2004	7,89	7,98	
Масло сливочное	5	10	96, 2004	0,10	7,20	0,10
Запеканка из творога со сгущенным молоком	35,64	100/20	297, 1996	18,54	13,9	26,6
Чай с молоком	4,99	200	630, 1996	1,60	1,60	17,30
Батон нарезной	2,88	40		3	1,20	20,00
Итого	64,56			31,13	31,88	64
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки г	Жиры г	Углеводыг

2 НЕДЕЛЯ

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Масло сливочное	5	10	96, 2004	0,10	7,20	0,10
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (пшено, молоко, сахар)	12,84	200/10	311, 2004	4,50	16,4	25,50
Йогурт	36	100-125		5,63	4,38	7,88
Кофейный напиток с молоком	7,32	200	ТТК 182	2	1,82	23,54
Батон нарезной	2,88	40		3	1,20	20,00
Итого	64,04			15,13	23,8	76,92

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при соответствии по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (СанПиН 2.4.5.2 приложение б)

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Калорийнос
ть, ккал

212,8

220,5

58,00

51,60

47,00

589,90

Калорийнос
ть, ккал

229,8

171,00

96,70

51,60

183,00

732,10

Калорийнос
ть, ккал

66,30

163,50
60,00
51,60
51,6
393,00
Калорийнос ть, ккал
70,00
66,00
351,40
87,00
52,00
146,40
772,80
Калорийнос ть, ккал
218,75
118
51,60
115,2
503,55

Калорийнос
ть, ккал

165,00

220,50

58,00

103,2

25,29

571,99

Калорийнос
ть, ккал

179

60,00

51,6

84,60

146,40

375,20

Калорийнос
ть, ккал

190,37

163,50

110,75
103,2
124,60
692,42
Калорийнос ть, ккал
105,00
66,00
305,60
87,00
104,00
667,60
Калорийнос ть, ккал
66,00
274,00
93,75
120,04
104,00
591,79

