

Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г
-------------------	------	-------------	-------------------	----------	---------	-----------------

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

ОБЕД

Рассольник ленинградский со сметаной (картофель, перловка, морковь, лук, огурцы консерв, масло растит)	8,62	250/10	132, 2004	2,66	5,10	16,44
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
Сок	15,04	200		1,00		27,40
Хлеб пшеничный	1	20		1,56	0,20	10,90
Яблоко	18,76	130		0,40	0,40	9,80
Итого	82,38			19,75	30,97	101,07
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г

1 НЕДЕЛЯ

2 ДЕНЬ

ОБЕД

Суп "Фрикаделька" (картофель, лук, морковь, масло растит, фрикаделька)	15,1	250/15	208, 2013	4,75	8,72	112,61
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
Ватрушка с творогом	11,86	75	741,2004	9,20	4,80	32,50
Итого	81,31			34,88	36,25	200,33
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г

1 НЕДЕЛЯ						
3 ДЕНЬ						
ОБЕД						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	8,37	250/10	110, 2004	2,30	7,20	13,40
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	2,12	40		3,12	0,40	21,80
Апельсин	22,98	170		1,08	0,24	9,72
Итого	83,39			16,71	18,11	84,04
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 НЕДЕЛЯ						
4 ДЕНЬ						
ОБЕД						
Суп-лапша домашняя	4,13	250	148, 2004	2,80	5,80	13,90
Птица отварная	12,68	40	487, 2004	21,10	13,60	
Шницель из говядины (говядина, хлеб, сухари, масло раст)	40,46	80	451, 2004	12,72	11,52	12,80
Рис отварной (рис, масло сливочное)	8,57	150	511, 2004	3,75	6,15	38,55
Сок	15,04	200		1,00		27,40
Хлеб пшеничный	1,06	20		1,56	0,20	10,90
Итого	81,94			42,93	37,27	103,55
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 НЕДЕЛЯ						
5 ДЕНЬ						

ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	8,28	250/10	124, 2004	2,30	6,30	10,30
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	29	200		1,84	0,64	25,2
Булочка "Веснушка"	5,7	100	773,2004	7,6	6,2	56,4
Итого	81,6			28,88	21,92	152,30
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецептур	Белки г	Жиры г	Углеводыг

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

ОБЕД						
Икра морковная	7,68	100	78,2004	2,2	7,6	11,4
Суп картофельный с бобовыми	5,65	250	139, 2004	6,20	5,60	22,30
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
Напиток из смородины, витамин С	7,03	200	ТТК 150	0,25	0,10	26,77
Хлеб пшеничный	2,12	40		3,12	0,4	21,8
Апельсин	27,04	200		1,53	0,34	13,77
Итого	83,69			27,55	15,12	102,59
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецептур	Белки г	Жиры г	Углеводыг

2 НЕДЕЛЯ

2 ДЕНЬ

ОБЕД						
Суп из овощей со сметаной	8,82	250/10	135, 2004	2,5	6,6	12,7

Плов из свинины (свинина, рис, лук, морковь, томатная паста, масло растит)	25,19	25/150	403, 1996	8,1	7,9	18,1
Сок	15,04	200		1,00		27,40
Хлеб пшеничный	1,06	20		1,56	0,2	10,9
Яблоко (или банан)	27,41	180		0,72	0,72	17,64
Кондитерское изделие (пряник)	5,63	50		4,72	3,76	60,00
Итого	83,15			18,60	19,18	146,74
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки г	Жиры г	Углеводыг

2 НЕДЕЛЯ

3 ДЕНЬ

ОБЕД

Салат "Витаминный"	10	100	ТТК 234	1,20	10,00	11,70
Суп картофельный с клецками	7,37	250	228, 1983	3,75	3,29	16,84
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 клюквенный	8,34	200	ТТК 195	0,10		24,90
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	82,18			22,21	39,16	122,90
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецеп тур	Белки г	Жиры г	Углеводыг

2 НЕДЕЛЯ

4 ДЕНЬ

ОБЕД

Свекольник со сметаной (свекла, картофель, лук, морковь, масло растит, томатная паста, сахар)	8,88	250/10	35, 2001	2,23	8,34	10,35
Котлета по-деревенски (говядина, картофель, лук, масло растит, чеснок, сухари)	37,15	80	ТТК 138	6,64	15,44	9,84

Рагу овощное (картофель, морковь, лук, капуста, масло раст, томатная паста, сахар)	8,83	150	541, 2004	3,45	7,65	16,05
Компот из сухофруктов	5,53	200	639, 2004	0,6		31,40
Хлеб пшеничный	1,06	20		1,56	0,2	10,9
Банан или яблоко	21,65	150		2,25	0,75	31,5
Итого	83,1			16,73	32,38	110,04
Наименование блюд	Цены	Выход, г	№ сб.рецептур	Белки г	Жиры г	Углеводыг
2 НЕДЕЛЯ						
5 ДЕНЬ						
ОБЕД						
Солянка из птицы (цыплята-бройлеры, лук, огурцы консерв, картофель, томатная паста, масло растит, маслины, лимон)	22,43	250	ТТК 244	5,25	7	3,25
Тефтели рыбные (горбуша, рис, лук, мука, масло растит, томатная паста)	29,63	75/50	332, 1994	10,60	8,85	13,80
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло растительное)	9,76	150	520, 2004	3,15	6,75	21,90
Кисель плодово-ягодный, витамин С	4,43	200	648, 2004			30,60
Хлеб пшеничный или ржаной	1,06	20		1,56	0,2	10,9
Апельсин	16,22	120		1,35	0,3	12,15
Итого	83,53			21,91	23,10	92,60

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 6)

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Калорийно
сть, ккал

124,20

212,8

220,5

110,00

51,60

47,00

766,10

Калорийно
сть, ккал

141,41

229,8

171,00

96,70

51,60

212,00

902,51

Калорийно
сть, ккал

127,00
66,30
163,50
60,00
103,20
51,6
571,60
Калорийно сть, ккал
120,00
211,00
208,80
228,00
110,00
51,60
929,40
Калорийно сть, ккал

109,00
218,75
118
51,60
115,2
314
926,55
Калорийно сть, ккал
128
167,00
165,00
220,50
110,75
103,2
25,29
624,74
Калорийно сть, ккал
12,00

179
110,00
51,6
84,60
292,80
730,00
Калорийно сть, ккал
83,00
111,94
190,37
163,50
97,00
103,2
124,60
873,61
Калорийно сть, ккал
125,16
145,68

145,50
124,00
51,6
144
735,94
Калорийно сть, ккал
97,5
182,00
163,50
118,00
51,6
64,5
677,10

условии их
409-8