|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| г | г | г | г | ккал |
|  | **День первый** |
| **Обед** |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,5 | 8,12 | 51,52 | 325,00 |
| 267 | Шницель | 70 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 833 | Соус красный основной | 50 | 0,39 | 1,12 | 3,05 | 23,67 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,5 | 60,4 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **31,68** | **29,17** | **227,88** | **850,56** |
|  |  |  |  |  |  |
|  **День второй** |
| **Обед** |
| № рецептуры | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|  **Обед** |
| 112 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 3,37 | 2,98 | 15,69 | 144, |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,44 | 5,12 | 28,78 | 179,34 |
| 234(229) | Котлеты или биточки рыбные (Рыба тушеная ) | 70 | 37,23 | 6,63 | 13,8 | 192,28 |
| 23 | Салат из свежих помидор с луком | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,10 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **46,65** | **21,0** | **99,08** | **696,07** |
|  |  |  |  |  |  |
| **День третий** |
|  |  |
| № рецептуры | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|  **Обед** |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 309 | Изделия макаронные отварные | 200 | 6,8 | 20,00 | 38,00 | 269,20 |
| 105 | Биточки | 70 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 833 | Соус красный основной | 50 | 0,39 | 1,12 | 3,05 | 23,67 |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,00 | 1,00 | 3,00 | 96,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 379 | Напиток кофейный | 100 | 2,00 | 1,0 | 23 | 107 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **28,61** | **39,78** | **101,12** | **855,77** |
|  |  |  |  |  |  |
|  **День четвертый** |
| **Обед** |
| № рецептуры | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|  **Обед** |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 8,99 | 2,33 | 24,15 | 153,63 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 5,76 | 50,04 | 271,4 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса (грудка) | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 |
| 59 | Салат зелёный | 100 | 1,0 | 1,00 | 3,00 | 96,00 |
| 291 | Кисель фруктовый | 200 | 0,62 | 0,06 | 38,24 | 154,66 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **29,08** | **22,36** | **129,32** | **904,34** |
|  |  |  |  |  |  |
| **День пятый** |
|  |
| № рецептуры | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|  **Обед** |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,5 | 8,12 | 51,52 | 325,00 |
| 267 | Котлета мясная | 70 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 833 | Соус красный основной | 50 | 0,39 | 1,12 | 3,05 | 23,67 |
| 54 | Салат из свёклы с яблоками | 100 | 2,00 | 8,00 | 8,00 | 110,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **32,54** | **31,75** | **118,71** | **888,41** |
|  |  |  |  |  |  |
|  **День шестой** |
|  |
| № рецептуры | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|  **Обед** |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 5,76 | 50,04 | 271,4 |
| 268 | Фрикадельки мясные | 70 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| 833 | Соус красный основной | 50 | 0,39 | 1,12 | 3,05 | 23,67 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,5 | 60,4 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **25,02** | **26,81** | **235,18** | **827,32** |
|  |  |  |  |  |  |
| **День седьмой** |
|  |
| № рецептуры | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **Обед** |
| 112 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 3,37 | 2,98 | 15,69 | 144, |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 12,00 | 13,00 | 27,00 | 338,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 2,00 | 0,80 | 4,60 | 42,00 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого:** |  | **17,82** | **16,86** | **83,38** | **625,35** |
|  |  |  |  |  |  |
|  **День восьмой** |
|  |
| № рецептуры | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|  **Обед** |
| 88 | Щи из свежей капусты  | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 309 | Изделия макаронные отварные | 200 | 6,8 | 20,00 | 38,00 | 269,20 |
| 261 | Печень свиная тушёная в соусе | 100 | 13,26 | 8,82 | 2,62 | 160,00 |
| 54 | Салат из свёклы  | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| 379 | Напиток кофейный | 100 | 2,00 | 1,0 | 23 | 107 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого** |  | **25,69** | **41,02** | **84,37** | **734,65** |
|  |  |  |  |  |  |
| **День девятый** |
|  |
| № рецептуры | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| **Обед** |
| 103 | Суп картофельный с бобовыми изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,5 | 8,12 | 51,52 | 325,00 |
| 267 | Котлета | 70 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 2,00 | 0,80 | 4,60 | 42,00 |
| 291 | Кисель фруктовый | 200 | 0,62 | 0,06 | 38,24 | 154,66 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого** |  | **30,48** | **25,03** | **125,39** | **855,06** |
|  |  |  |  |  |  |
|  **День десятый** |
|  |
| № рецептуры | Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|  **Обед** |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,44 | 5,12 | 28,78 | 179,34 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса (грудка) | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,00 | 1,00 | 3,00 | 96,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 |
|  | **Итого** |  | **24,09** | **20,63** | **87,92** | **705,08** |
|  |  |  |  |  |  |