

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюда | выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность  |
| 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| Понедельник 1 неделя  |
| **Завтрак** |
| 304 | Рис отварной | 100/200 | 6.0 | 11.6 | 9.7 | 19.0 | 50.0 | 100.0 | 298/596 |
| 451 | Котлета мясная | 80/100 | 16.2 | 20.6 | 14.5 | 18.3 | 13.9 | 17.6 | 252/320 |
| 233 | Соус томатный | 30/50 | 0.4 | 0.6 | 1.3 | 2.2 | 2.0 | 3.4 | 21/36 |
| 71 | Салат Винегрет | 60/100 | 1.0 | 1.3 | 1.9 | 2.3 | 5.7 | 7.2 | 44/54 |
| 282 | Чай с сахаром  | 200/200 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 15.0 | 15.0 | 60/60 |
|  | Хлебпш. | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 16.7 | 16.7 | 85/85 |
|  | **Обед** |  | 26.18 | 36.6 | 28.27 | 42.3 | 103.3 | 159.3 | 760/1151 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 119 | Суп гороховый на курин.бульн. | 250/300 | 5.0 | 6.0 | 5.35 | 6.42 | 23.85 | 28.6 | 164/196 |
| 288/331 | Цыпл.бр. в соусесмет.с том. | 50/30100/30 | 11.2 | 24.4 | 7.8 | 15.6 | 2.9 | 5.8 | 127/254 |
| 128/125 | Картофель отварной | 100/200 | 1.9 | 3.8 | 4.4 | 8.8 | 14.8 | 29.6 | 106/212 |
| 548 | Компот из чернослива | 200/2000 | 0.58 | 0.58 | 0 | 0 | 37.0 | 37.0 | 150/150 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 193/193 |
|  | **Итого** |  | **51.22** | **77.74** | **47.34** | **74.64** | **199.85** | **278.3** | **1500/2156** |
| Вторник1неделя |
| **Завтрак** |
| 138/520 | Картофельное пюре | 180/200 | 3.7 | 4.5 | 5.9 | 7.2 | 24 | 29.4 | 166/203 |
| 15/246 | Гуляш из говядины | 50/100 | 6.2 | 12.55 | 6.45 | 12.9 | 2.0 | 4.0 | 141/182 |
| 73 | Икра кабачковая | 60/60 | 0 | 0 | 4.2 | 4.2 | 4.2 | 4.2 | 228/228 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0.2 | 0.2 | 0 | 0 | 16.0 | 16.0 | 65/65 |
|  | Хлеб | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 16.7 | 16.7 | 85/85 |
|  | **Обед** |  | **13.34** | **20.49** | **16.03** | **23.78** | **63.6** | **71.1** | **506/584** |
| 37 | Салат картофельн.ссолен.огур. | 60/100 | 0.9 | 1.5 | 4.1 | 6.9 | 6.0 | 10.1 | 65.4/109 |
| 82 | Борщ с капус.св.и карт. | 250/300 | 1.8 | 2.19 | 4.9 | 5.88 | 15.2 | 18.2 | 112/134 |
| 203 | Вермишель отварная | 150/200 | 4.68 | 7.2 | 5.46 | 8.4 | 31.72 | 49.0 | 195/300 |
| 106 | Тефтеля мясная | 80/100 | 9.2 | 11.4 | 13.0 | 16.2 | 10.7 | 13.4 | 197/246 |
| 349 | Компот из свежих фруктов | 200/200 | 0.08 | 0.08 | 0 | 0 | 21.82 | 21.82 | 87/87 |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 193/193 |
|  | **Итого** |  | **36.36** | **49.14** | **45.01** | **62.68** | **167.04** | **201.53** | **1355/1653** |
|  Среда 1 неделя |
| 332 | Рожки отварные | 100/150 | 3.4 | 5.1 | 6.1 | 9.15 | 21.5 | 32.2 | 56/84 |
| 261 | Печень тушенная | 50/50 | 11.43 | 11.43 | 15.75 | 15.75 | 2.51 | 2.51 | 197/197 |
| 35 | Салат Картофельн.с зеленым гор. | 60/100 | 3.36 | 5.61 | 2.45 | 4.09 | 11.38 | 18.98 | 78/130 |
| 376 | Чай | 200/200 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 15.0 | 15.0 | 60/60 |
|  | Хлеб | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 16.7 | 16.7 | 85/85 |
| 235 | Соус сметанный с томатом | 30/50 | 0.9 | 0.9 | 3 | 3 | 4.6 | 4.6 | 154/154 |
|  | **Обед** |  | **20.69** | **24.64** | **25.10** | **29.79** | **67.09** | **85.39** | **476/556** |
| 52 | Свекла с маслом | 100/100 | 1.6 | 1.6 | 6.0 | 6.0 | 11.0 | 11.0 | 104/104 |
| 119 | Суп с фасолью | 250/300 | 7.25 | 8.7 | 5.42 | 6.5 | 22.7 | 27.2 | 168/202 |
| 289 | Рагу с курицей | 50/125 | 13.4 | 13.4 | 16.2 | 16.2 | 18.3 | 18.3 | 273/273 |
| 349 | Компот из с/ф | 200/200 | 0.16 | 0.16 | 0 | 0 | 29.0 | 29.0 | 116/116 |
|  | Хлеб | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 193/193 |
|  | **Итого**  |  | **49.46** | **54.86** | **54.24** | **60.01** | **166.09** | **189.39** | **1330/1444** |
| Четверг 1 неделя |
| **Завтрак** |
| 216 | Рагу из овощей | 200/5 | 3.4 | 3.4 | 7.6 | 7.6 | 6.9 | 6.9 | 118/118 |
| 126 | Курица отварная  | 60/80 | 25.8 | 34.4 | 21.7 | 28.9 | 0.2 | 0.3 | 299/399 |
| 139 | Огурец с/с | 60/60 | 0.18 | 0.18 | 0 | 0 | 1.8 | 1.8 | 9/9 |
|  | Хлеб | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 16.7 | 16.7 | 85/85 |
| 349 | Компот из сух фр. | 200/200 | 0.24 | 0.24 | 0 | 0 | 12.84 | 12.84 | 49/49 |
|  | хлеб | 30/30 | 2.4 | 2.4 | 0.4 | 0.4 | 12.6 | 12.6 | 63.6/63.6 |
|  | **Обед** |  | **32.34** | **40.84** | **30.2** | **37.4** | **32.24** | **3834** | **560/660** |
| 111 | Суп лапша с курицей | 250/300 | 2.2 | 3.2 | 10 | 15 | 17 | 25 | 122.25/183.38 |
| 265 | Плов из говядины | 125/225 | 17.2 | 34.4 | 6.6 | 13.2 | 27.6 | 55.2 | 239/478 |
| 389 | Кисель из варен. | 200/200 | 0.06 | 0.06 | 0 | 0 | 24.9 | 24.9 | 100/100 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 193/193 |
|  | **Итого** |  | **55.78** | **64.86** | **51.34** | **59.09** | **120.71** | **131.64** | **1280/1304** |
| Пятница. 1неделя |
| **Завтрак** |
| 171 | Гречка отварная | 100/150 | 4.26 | 7.11 | 5.0 | 8.42 | 24.7 | 41.18 | 154/258 |
| 233 | Соус основной | 30/50 | 0.4 | 0.6 | 1.3 | 2.2 | 2.0 | 3.4 | 21/36 |
| ТТК83 | Котлеты рыбные | 80/120 | 12.7 | 19.0 | 8.5 | 12.8 | 12.2 | 18.3 | 177/266 |
| 282 | Компот из свеж.фр. | 200/200 | 0.13 | 0.13 | 0.13 | 0.13 | 16.9 | 16.9 | 69/69 |
|  | Хлеб | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 16.7 | 16.7 | 85/85 |
| ТТК3 | Салат картофельный с зеленым гор. | 80/80 | 2.6 | 2.6 | 8.0 | 8.0 | 8.1 | 8.1 | 116/116 |
|  | **Обед** |  | **22.09** | **31.24** | **22.43** | **30.15** | **78.6** | **101.18** | **601/794** |
| 67 | Винегрет | 100/100 | 1.4 | 1.4 | 5.2 | 5.2 | 8.6 | 8.6 | 63/63 |
| 104 | Суп с фрикадельками | 250/35 | 9.5 | 9.5 | 6.6 | 6.6 | 23.3 | 23.3 | 191/191 |
| 203 | Рожки отварные | 100/150 | 3.6 | 5.4 | 4.2 | 6.3 | 24.4 | 36.6 | 150/240 |
| ТТК233 | Соус томат. | 30/50 | 0.4 | 0.6 | 1.3 | 2.2 | 2.0 | 3.4 | 21/36 |
| 16 | Сосиска/колб.отварная | 30/60 | 4.9 | 8.33 | 13.4 | 22.7 | 0 | 0 | 140/238 |
| 348 | Компот из кураги | 200/200 | 1.0 | 1.0 | 0 | 0 | 34.0 | 34.0 | 140/140 |
|  | Хлеб | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 193/193 |
|  | **Итого** |  | **49.25** | **63.83** | **52.05** | **72.07** | **188.9** | **198.58** | **1499/1895** |
| Суббота. 1 неделя |
| **Завтрак** |
| 395 | Вареники с картофелем и маслом | 200/10 | 8.4 | 8.4 | 13.4 | 13.4 | 54.6 | 54.6 | 372/372 |
| 76 | Сельдь с луком | 60/60 | 5.1 | 5.1 | 6.6 | 6.6 | 2.3 | 2.3 | 89/89 |
| 376 | Чай | 200/200 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 15.0 | 15.0 | 60/60 |
|  | Хлеб | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 16.7 | 16.7 | 85/85 |
|  | **Обед** |  | **16** | **16** | **20.8** | **20.8** | **88.6** | **88.6** | **606/606** |
| 96 | Рассольник Домашний | 250/300 | 2.2 | 2.64 | 5.12 | 6.15 | 20.0 | 24.0 | 137/164 |
| 171 |  Каша пшенная с маслом | 150/200/10 | 6.8 | 8.84 | 9.0 | 11.7 | 42.6 | 55.9 | 279/362 |
| 295 | Котлета рубл.из птицы | 100/200 | 7.6 | 15.2 | 11.3 | 22.6 | 7.4 | 14.8 | 162/324 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200/200 | 0.68 | 0.68 | 0 | 0 | 35.2 | 35.2 | 143/143 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 193/193 |
|  | **Итого** |  | **39.64** | **49.72** | **47.74** | **62.77** | **211.8** | **236.4** | **1520/2392** |
| **Итого за неделю** |  | **285.2** | **360.63** | **299.12** | **394.58** | **1052.3** | **1237.8** | **8484/10844** |
| Понедельник 2 неделя |
| **Завтрак** |
| 309 | Рожки отварные  | 100/150 | 8.77 | 13.15 | 9.35 | 14.0 | 57.9 | 86.8 | 336/504 |
| ТТК106 | Тефтеля мясная | 80/100 | 9.2 | 11.4 | 13.0 | 16.2 | 10.7 | 13.4 | 197/246 |
| 233 | Соус томатный | 30/50 | 0.4 | 0.6 | 1.3 | 2.2 | 2.0 | 3.4 | 21/36 |
| 40 | Салат карт.согур.изел.гор. | 80/100 | 4.48 | 5.61 | 3.27 | 4.09 | 15.18 | 18.98 | 104/130 |
| 376 | Чай | 200/200 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 15 | 15 | 60/60 |
|  | Хлеб | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 16.7 | 16.7 | 85/85 |
|  | **Обед** |  | **25.35** | **33.26** | **27.72** | **33.29** | **117.48** | **154.28** | **803/1061** |
| 76 | Салат сельдь с луком  | 80/100 | 3.5 | 6 | 5.5 | 7 | 2.4 | 4 | 74/148 |
| 82 | Борщ с фасолью | 250/300 | 1.8 | 2.19 | 4.9 | 5.88 | 15.2 | 18.2 | 112/134 |
| 285 | Макорон.с говядиной | 140/5 | 17.7 | 17.7 | 20.1 | 20.1 | 1.7 | 1.7 | 259/259 |
| 348 | Компот из кураги | 200/200 | 1.0 | 1.0 | 0 | 0 | 34.0 | 34.0 | 140/140 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 193/193 |
|  | **Итого** |  | **52.21** | **60.51** | **54,24** | **60.79** | **186.38** | **226.18** | **1507/1787** |
| Вторник 2 неделя |
| **Завтрак** |
| 520 | Картофельное пюре  | 180/220 | 3.7 | 4.5 | 5.9 | 7.2 | 24.0 | 29.4 | 166/203 |
| 290/331 | Цыпленок тушёный в соусе | 50/50 | 12.75 | 12.75 | 22.45 | 22.45 | 1.4 | 1.4 | 258/258 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК2 | Винегрет | 100/200 | 0.53 | 1.7 | 4.47 | 8.94 | 3.16 | 6.33 | 52/105 |
| 376 | Чай | 200 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 15.0 | 15.0 | 60/60 |
|  | Хлеб  | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 16.7 | 16.7 | 85/85 |
|  | **Обед** |  | **19.48** | **20.82** | **33.62** | **39.39** | **60.26** | **68.83** | **621/711** |
| ТТК33 | Салат Пестрый | 80/100 | 0.8 | 1 | 4 | 5.1 | 8.3 | 10.4 | 72/90 |
| 96 | Рассольник с овсяной крупой и сметаной | 250/300 | 2.17 | 2.61 | 5.35 | 6.42 | 20.2 | 24.2 | 137/165 |
| 171 | Рис отварной | 150/200 | 3.8 | 4.9 | 8.8 | 11.4 | 50.9 | 66.17 | 298/387 |
| 295/332 | Котлета из руб.птицы | 50/100 | 8.2 | 16.4 | 9.1 | 18.2 | 9.7 | 19.4 | 154/308 |
| 342 | Компот из яблок | 200/200 | 0.16 | 0.16 | 0 | 0 | 29.0 | 29.0 | 116/116 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 193/193 |
|  | **Итого** |  | **40.97** | **52.25** | **62.39** | **82.03** | **196.36** | **236** | **1591/1970** |
| Среда. 2 неделя |
| **Завтрак** |
| 302 | Гречка отварная | 100/150 | 0.38 | 0.57 | 64.16 | 96.2 | 0.62 | 0.93 | 581/871 |
| ТТК233 | Соус томатный | 30/50 | 0.4 | 0.6 | 1.3 | 2.2 | 2.0 | 3.4 | 21/36 |
| 143 | Сосиска отварная | 50/5 | 8.69 | 8.69 | 22.84 | 22.84 | 1.8 | 1.8 | 247/247 |
| 39 | Салат карт.скукур.конс. | 60/100 | 3.02 | 4.8 | 6.36 | 10.1 | 23.72 | 37.9 | 164/262 |
| 282 | Чай | 200/200 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 15.0 | 15.0 | 60/60 |
|  | Хлеб | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 16.7 | 16.7 | 85/85 |
|  | **Обед** |  | **14.99** | **17.16** | **95.46** | **12.14** | **59.84** | **75.73** | **1158/1561** |
| 54 | Салат свекла с яблоком | 100/100 | 1.2 | 1.2 | 6.0 | 6.0 | 14.2 | 17.1 | 124/129 |
| 99 | Суп овощной | 250/300 | 1.75 | 2.1 | 4.92 | 5.9 | 14.4 | 19.0 | 108/132 |
| 202 | Рожки отварные | 100150 | 3.6 | 5.4 | 0.4 | 0.6 | 24.4 | 36.6 | 116/174 |
| 261 | Печень жарен. | 50/100 | 14.8 | 29.6 | 7.4 | 14.8 | 1.8 | 3.6 | 133/266 |
| 348 | Компот из чернослива | 200/200 | 0.58 | 0.58 | 0 | 0 | 37.0 | 37.0 | 150/150 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 193/193 |
|  | **Итого** |  | **43.38** | **62.5** | **115.7** | **160.96** | **184.64** | **222.03** | **2042/2665** |
| Четверг.2 неделя |
| **Завтрак** |
| 276 | Рис отварной | 150/180 | 2.15 | 4.3 | 2.35 | 4.7 | 22.1 | 44.1 | 120/240 |
| 15/246 | Гуляш из говядины | 80/100 | 10.0 | 12.55 | 10.3 | 12.99 | 3.2 | 4.01 | 145/182 |
| 376 | Чай | 200/200 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 15.0 | 15.0 | 60/60 |
|  | Хлеб | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 16.7 | 16.7 | 85/85 |
| 42/71 | Винегрет | 80/100 | 1.0 | 1.3 | 1.9 | 2.3 | 5.7 | 7.2 | 44/54 |
|  | **Обед** |  | **15.5** | **20.65** | **15.35** | **20.79** | **62.7** | **87.01** | **454/621** |
| 76 | Икра Кабачковая | 100/100 | 1.4 | 1.4 | 4.8 | 4.8 | 8.5 | 8.5 | 83/83 |
| 84 | Борщ с курицей и капустой | 250/300 | 2.05 | 2.46 | 5.0 | 6.0 | 19.65 | 23.58 | 131/158 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 88/144 | 19.6 | 19.6 | 17.25 | 17.25 | 24.0 | 24.0 | 256/256 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200/200 | 0.68 | 0.68 | 0 | 0 | 35.2 | 35.2 | 143/143 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 193/193 |
|  | **Итого** |  | **45.74** | **51.15** | **43.92** | **50.36** | **168.05** | **196.29** | **1260/1454** |
| Пятница. 2 неделя |
| **Завтрак** |
| 138 | Картофельное пюре | 180/220 | 3.7 | 4.5 | 5.9 | 7.2 | 24.0  | 29.4 | 166/203 |
| 83/388 | Котлета из рыбы | 80/120 | 12.7 | 19.0 | 8.5 | 12.8 | 12.2 | 18.3 | 177/266 |
| ТТК233 | Соус томатный | 30/50 | 0.4 | 0.6 | 1.3 | 2.2 | 2.0 | 3.4 | 21/36 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/200 | 0.2 | 0.2 | 0 | 0 | 16.0 | 16.0 | 65/65 |
|  | Хлеб | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 15.7 | 15.7 | 85/85 |
| ТТК12 | Кукуруза консер. | 60/60 | 2.88 | 2.88 | 6.18 | 6.18 | 8.0 | 8.0 | 99/99 |
|  | **Обед** |  | **21.88** | **28.98** | **21.38** | **26.98** | **76.9** | **88.4** | **592/718** |
| 40 | Салат карт.изел.гор. | 100/100 | 2.8 | 2.8 | 7.0 | 7.0 | 14.7 | 14.7 | 133/133 |
| 108/109 | Суп с клецками | 250/300 | 5.22 | 6.27 | 6.27 | 7.53 | 29.0 | 34.8 | 193/232 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Гречка отварная | 150/200 | 6.7 | 8.71 | 10.6 | 13.7 | 59.8 | 64.7 | 321/417 |
| ТТК223 | Соус основной  | 30/50 | 0.4 | 0.6 | 1.3 | 2.2 | 2 | 3.4 | 21/36 |
| 279/331 | Тефтеля мясная | 80/100 | 10.66 | 13.1 | 17.55 | 21.6 | 15.8 | 19.5 | 263/324 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200/200 | 0.08 | 0.08 | 0 | 0 | 21.82 | 21.82 | 87/87 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 193/193 |
|  | **Итого** |  | **54.1** | **66.9** | **65.62** | **80.53** | **238.02** | **265.32** | **1803/2140** |
| Суббота .2 неделя |
| **Завтрак** |
| 210 | Омлет натур. | 100/10 | 10.6 | 10.6 | 21.4 | 21.4 | 11.2 | 11.2 | 280/280 |
|  | Зел.гор. | 40/40 | 1.24 | 1.24 | 0.08 | 0.08 | 2.6 | 2.6 | 16/16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 40/40 | 2.4 | 2.4 | 0.8 | 0.8 | 16.7 | 16.7 | 85/85 |
| 376 | Чай  | 200 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 15.0 | 15.0 | 60/60 |
|  |  |  | **14.34** | **14.34** | **22.28** | **22.28** | **45.5** | **45.5** | **441/441** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы | 100/100 | 1.6 | 1.6 | 6.0 | 6.0 | 11.0 | 11.0 | 104/104 |
| 106/107 | Суп с рыбнымифрикод. | 250/300 | 9.8 | 11.76 | 3.2 | 3.84 | 24.1 | 28.9 | 164/196 |
| 288/331 | Курица отв.в соусе | 50/100/30 | 11.2 | 22.4 | 7.8 | 15.6 | 2.9 | 5.8 | 127/254 |
| 342 | Компот из св.груш | 200/200 | 0.16 | 0.16 | 0 | 0 | 28.4 | 28.4 | 114/114 |
|  | Хлеб | 40/60 | 6.36 | 6.36 | 1.52 | 1.52 | 18.0 | 18.0 | 85/85 |
|  | **Итого** |  | **43.46** | **43.26** | **40.8** | **41.92** | **129.9** | **146.7** | **1143/1175** |
| Итого за неделю | **279.8** | **336.57** | **382.7** | **476.59** | **1103.3** | **1292.5** | **9346/11191** |