

день : понедельник 1
 возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
289	рагу из птицы	250	18,30	15,32	21,71	297,14
389	сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40
ПП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48
	ИТОГО:	575	20,70	16,40	76,46	538,02

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ОБЕД						
71	нарезка из свежих огурцов	100	0,70	0,10	1,90	12,00
82	борщ из свежей капусты, картофелем, со сметаной (250/5)	255	2,55	5,06	11,12	111,75
202/204	макаронны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96
268	биточек из мяса говядины с маслом сливочным	110	16,50	24,20	14,32	344,00
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	920	37,21	44,64	122,53	1057,30

день : вторник 1

возрастная категория 12 лет и старше

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соленых помидоров	100	1,12	0,10	3,50	20,00
303	каша вязкая пшеничная со слив маслом	180	4,80	5,09	29,47	182,88
256	мясо говядина тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	635	28,18	25,82	78,27	656,29
ОБЕД						
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
47	салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70
112	суп с макаронными изделиями, картофелем	250	2,69	3,84	17,45	118,25
128	шпоре картофельное со слив маслом	180	3,68	5,76	24,53	164,70
229	рыба минтай, тушеная в томате с овощами	140	13,65	6,93	5,32	147,00
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	945	27,51	22,41	124,38	822,44

день : среда 1

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
175	каша вязкая молочная из риса и пшена со слив маслом	210	6,08	11,18	33,48	260,00
ПП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
15	сыр Российский	15	3,48	4,43	0,07	54,00
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:	565	17,20	19,95	80,25	573,12
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
70	нарезка из соленых огурцов	100	0,80	0,10	1,70	10,00
99	суп из овощей со сметаной (250/5)	255	2,34	5,12	9,33	102,25
303/174	каша вязкая ячневая со слив маслом	180	3,89	5,07	24,98	161,10
268	шницель из свинины со сливочным маслом	110	13,56	35,08	14,32	430,00
389	сок яблочный	200	1,00	0,00	19,80	84,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	920	26,71	46,16	106,74	962,14

день : понедельник 2

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соленых огурцов	100	0,80	0,10	1,70	10,00
202/309	макароны отварные со слив маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14
255	печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00
388	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	635	25,25	17,60	84,50	613,15
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
338	фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
47	салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70
99	суп из овощей со сметаной (250/5)	255	2,34	5,12	9,33	102,25
128	шоре картофельное со слив маслом	180	3,68	5,76	24,53	164,70
227	рыба припущенная с маслом сливочным	110	19,48	8,44	0,92	144,00
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	1020	32,89	25,57	118,03	832,24

день : среда 2

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
222	пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	210	27,18	21,27	69,63	579,00
ПП	йогурт	200	5,80	5,00	8,40	102,00
ПП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО:	570	36,62	27,15	109,11	830,92
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих огурцов	100	0,70	0,10	1,90	12,00
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25
261	печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00
303	каша вязкая пшеничная со слив маслом	180	4,80	5,09	29,47	182,88
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	905	29,43	20,11	120,34	808,92

день :четверг 2

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
47	салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70
128	шоре картофельное со слив маслом	180	3,68	5,76	24,53	164,70
229	рыба минтай, тушеная в томате с овощами	140	13,65	6,93	5,32	147,00
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	ИТОГО:	655	21,97	18,20	83,10	593,83
ОБЕД						
71	нарезка из свежих помидоров	100	1,10	0,20	3,80	22,00
82	борщ из свежей капуст, картофелем, со сметаной (250/5)	255	2,55	5,06	11,12	111,75
303/174	каша вязкая ячневая со слив маслом	180	3,89	5,07	24,98	161,10
269/332	биточки особые с соусом	144	14,80	19,78	13,70	302,40
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	954	27,59	30,92	105,41	833,24

день :пятница 2

возрастная категория 12 лет и старше

№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
		100	0,80	0,10	1,70	10,00
70	нарезка из соленых огурцов					
		200	16,83	37,56	34,52	544,00
265	плов из свинины					
		200	0,13	0,02	15,20	62,00
376	чай с сахаром					
		35	2,77	0,35	16,91	81,83
ПП	хлеб пшеничный					
		20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПП	хлеб ржано-пшеничный					
		40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	батон йодированный					
	ИТОГО:	595	24,81	38,65	97,53	837,33
ОБЕД						
№ рецеп	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
		100	0,00	7,00	7,00	90,00
ПП	икра кабачковая п/п					
		255	2,77	5,22	12,16	115,25
96	рассольник ленинградский со сметаной (250/5)					
		180	6,21	7,19	34,23	226,08
202/309	макароны отварные с овощами					
		147	12,08	16,17	14,78	256,20
280/330	фрикадельки из говядины в соусе					
		200	1,00	0,00	19,80	84,80
389	сок яблочный					
		40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб пшеничный					
		35	1,96	0,39	17,29	80,47
ПП	хлеб ржано-пшеничный					
	ИТОГО:	957	27,18	36,37	124,58	946,32

СВОД 12 лет и старше по Б.Ж.У.Ккал

Б(18-22,5)	Ж(18,4-23,0)	У(76,6-95,7)	ккал(544-680)	ЗАВТРАК
20,70	16,40	76,46	538,02	пн1
28,18	25,82	76,46	656,29	вт1
17,20	19,95	80,25	573,12	ср1
30,10	17,83	125,48	749,98	чт1
26,16	35,85	44,44	606,98	пт1
25,25	17,60	84,50	613,15	пн2
24,54	23,12	80,07	711,68	вт2
36,62	27,15	109,11	830,92	ср2
21,97	27,15	83,10	593,83	чт2
24,81	38,65	97,53	837,33	пт2
25,55	24,95	85,74	671,13	за 10 дней
Б(27-31,50)	Ж(27,6-32,2)	У(114,6-133,7)	ккал(816-952,0)	ОБЕД
37,21	44,64	122,53	1057,30	пн1
27,51	22,41	124,38	822,44	вт1
26,71	46,16	106,74	962,14	ср1
26,46	26,77	94,53	749,58	чт1
20,65	45,74	108,20	952,87	пт1
32,89	25,57	108,20	832,24	пн2
30,42	49,62	113,86	1040,69	вт2
29,43	20,11	120,34	808,92	ср2
27,59	30,92	105,41	833,24	чт2
27,18	36,37	124,58	946,32	пт2
28,61	34,83	112,88	900,57	за 10 дней
54,16	59,78	198,62	1571,70	ВСЕГО

ИП Маковецкая Т.Г.

