



Утверждаю: И.О. Директора Идрисова Э.С.

День	Наименование	№ Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Щелка	€ стоимость	
								1 порция	
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	5,11	
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	5,63	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12,6	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	
	<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>14,08</b>	<b>47,88</b>	<b>59,51</b>	<b>725,28</b>	<b>45,83</b>
2 день	Расольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	7,97	
	Макаронны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	18,56	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25	
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12	
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>21,73</b>	<b>31,05</b>	<b>81,23</b>	<b>691,29</b>	<b>67,32</b>	
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	5,74	
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12,6	
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92	
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	
<b>Итого</b>			<b>701</b>	<b>16</b>	<b>28,67</b>	<b>86,88</b>	<b>669,55</b>	<b>66,02</b>	
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	3,35	
	Макаронны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	18,56	

4 день	Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
	Масло сливочное порциями	14		10	0,08	7,25	0,13	66,09	6,3
	Сыр порциями	15		30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
	Чай с лимоном	377/375		200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25
	<b>Итого</b>		616	21,06	30,49	66	622,65	50,7	3,35
5 день	ЩИ из свежей капусты	87		200	1,4	3,91	4,72	59,67	3,35
	Плов	265		150	16,49	16,89	26,02	322,05	34,74
	Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
	Сыр порциями	15		30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
	Чай с лимоном	377/375		200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25
	<b>Итого</b>		631	29,01	30,18	70,57	669,94	60,58	5,11
6 день	ЩИ из свежей капусты с картофелем	88		200	1,41	3,96	6,32	66,56	5,11
	Винегрет овощной	67		100	1,39	20,04	13,1	238,32	5,63
	Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
	Масло сливочное порциями	14		20	0,16	14,5	0,26	132,18	12,6
	Сыр порциями	15		30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
	Чай с лимоном	377/375		200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25
	<b>Итого</b>		601	14,08	47,88	59,51	725,28	45,83	5,74
7 день	Борщ с капустой и картофелем	82		200	1,44	3,94	8,75	76,22	5,74
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24		100	0,96	6,08	3,65	73,16	6,88
	Сыр порциями	15		30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
	Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
	Масло сливочное порциями	14		20	0,16	14,5	0,26	132,18	12,6
	Напиток из плодов шиповника	388		200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92
	Бананы	338		100	1,5	0,5	21	94,5	2,3
	<b>Итого</b>		701	15,73	34,66	79,05	691,06	70,38	7,97
8 день	Рассолынок домашний	95		200	1,67	4,07	10,15	83,91	7,97
	Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
	Сыр порциями	15		30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24		100	0,96	6,08	3,65	73,16	6,88
	Масло сливочное порциями	14		20	0,16	14,5	0,26	132,18	12,6

	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,77
	<b>Итого</b>	<b>736</b>	<b>200</b>	<b>15,26</b>	<b>34,49</b>	<b>81,95</b>	<b>699,25</b>	<b>84,38</b>
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	3,35
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	34,74
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25
	<b>Итого</b>	<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>60,58</b>	
10 день	Рагу из овощей	143	105	1,77	10,99	8,6	140,39	7,77
	Макаронь отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	18,56
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	3,25
	<b>Итого</b>	<b>511</b>	<b>21,35</b>	<b>30,32</b>	<b>69,75</b>	<b>637,28</b>	<b>48,82</b>	
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	5,74
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	6,88
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12,6
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23
	<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>15,73</b>	<b>34,66</b>	<b>79,05</b>	<b>691,06</b>	<b>70,38</b>	
12 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	5,74
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	6,88
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	1,84
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12,6
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23
	<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>15,73</b>	<b>34,66</b>	<b>79,05</b>	<b>691,06</b>	<b>70,38</b>	