



Утверждаю

Н.Х.юнусов

День	Наименование	№ Рецептур	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Гливоды	ЭЦ,ккал	Стоимость
								1 порция
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,31
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	7,63136
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого			601	14,09	37,88	53,7	612,06
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	9,47748
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,1702
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого			596	16,69	24,75	71,43	575,23
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,88
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32
	Итого			601	14,5	28,17	65,88	575,05
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,31
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	7,63136
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого			601	14,09	37,88	53,7	612,06
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,006
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	6,144
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого			631	29,01	30,18	70,57	669,94
6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,88
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32
	Итого			601	14,5	28,17	65,88	575,05
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	15,724

7 день	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	67,487
8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	9,47748
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,1702
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого		686	14,77	22,2	81,23	583,8	71,09768
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,006
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	2,55
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	40,959
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	15,724
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	67,487
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	15,724
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	67,487
12 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,006
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	2,55
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	40,959