

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_ Ильюк Н.М

| № рецептуры | Наименование блюд                        | Выход гр. | Цена руб. | Пищевые вещества (г) |                |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные вещества |               |               |
|-------------|--|-----------|-----------|----------------------|----------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|
|             |  |           |           | Белки                | Жиры           | Углеводы      |                                | A             | B1           | B2           | PP           | C            | Ca                   | Mg            | P             |
|             | <b>День 1 (понедельник)</b>              |           |           |                      |                |               |                                |               |              |              |              |              |                      |               |               |
|             | <b>Завтрак</b>                           |           |           |                      |                |               |                                |               |              |              |              |              |                      |               |               |
| 174         | каша молочная ячневая                    | 200       |           | 6,862                | 3,3194         | 28,6          | 200,9712                       | 20            | 0,159        | 0,185        | 1,288        | 1,3          | 155,4                | 36            | 241           |
| 377         | чай с лимоном                            | 200       |           | 0,224                | 0,0517         | 13,768        | 56,4353                        | 0             | 0,004        | 0,011        |              | 2,9          | 8,2                  | 9,78          | 5,24          |
|             | хлеб йодированный                        | 25        |           | 1,9                  | 0,235          | 12,3          | 58,75                          | 0,042         | 0,0115       | 0,3175       | 0            | 5,268        | 3,924                | 21,718        | 0,3015        |
| 15          | сыр Российский                           | 15/10     |           | 3,48                 | 4,425          | 0             | 54,6                           | 39            | 0,006        | 0,045        | 0,03         | 0,105        | 132                  | 5,25          | 75            |
|             | фрукт                                    |           |           | 0,58                 | 0,58           | 10,22         | 68,15                          | 0             | 0,044        | 0,029        | 0,435        | 14,5         | 23,2                 | 13,05         | 16            |
|             | <b>Итого:</b>                            |           |           | <b>13,046</b>        | <b>8,6111</b>  | <b>64,888</b> | <b>438,9035</b>                | <b>59,04</b>  | <b>0,224</b> | <b>0,588</b> | <b>1,753</b> | <b>24,07</b> | <b>322,7</b>         | <b>85,8</b>   | <b>337,34</b> |
|             | <b>Обед</b>                              |           |           |                      |                |               |                                |               |              |              |              |              |                      |               |               |
| 71          | огурцы свежие                            | 60        |           | 1,508                | 1,0208         | 8,0675        | 5,5                            | 5             | 0,012        | 0,043        |              | 0,325        | 33,9                 | 8,5           | 27,5          |
| 103         | суп картофельный с макаронными изделиями | 250       |           | 1,418                | 0,8983         | 7,3414        | 109,9                          | 0             | 0,118        | 0,066        |              | 16,5         | 16,12                | 24,11         | 63,7          |
| 268         | биточки мясные                           | 80/50     |           | 9,85                 | 12,755         | 11,361        | 209,126336                     | 0             | 1,891        | 0,1          |              | 0            | 14,22                | 19,01         | 131           |
| 304         | рис отварной                             | 200       |           | 3,604                | 4,7817         | 36,443        | 203,22                         | 7,5           | 0,018        | 0,064        |              | 0            | 50,85                | 12,75         | 41,2          |
| 377         | чай с лимоном                            | 200/8     |           | 0,224                | 0,0517         | 13,768        | 56,4353                        | 0             | 0,004        | 0,011        |              | 2,9          | 8,2                  | 9,78          | 5,24          |
|             | хлеб йодированный                        | 30        |           | 2,792                | 0,283          | 18,55         | 87,92                          | 0,042         | 0,011        | 0,317        |              | 5,268        | 3,924                | 21,72         | 0,3           |
|             | <b>Итого:</b>                            |           |           | <b>19,4</b>          | <b>19,791</b>  | <b>95,532</b> | <b>672,101636</b>              | <b>12,54</b>  | <b>2,055</b> | <b>0,6</b>   |              | <b>24,99</b> | <b>127,2</b>         | <b>95,86</b>  | <b>269</b>    |
|             | <b>Всего:</b>                            |           |           | <b>32,446</b>        | <b>28,4021</b> | <b>160,42</b> | <b>1111,005</b>                | <b>71,58</b>  | <b>2,279</b> | <b>1,188</b> | <b>1,753</b> | <b>49,06</b> | <b>449,9</b>         | <b>181,66</b> | <b>606,34</b> |

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_ Ильяк Н.М

| рецепту<br>ры | Наименование блюд              | Выход гр. | Цена руб. | Пищевые вещества (г) |                |                 | екая<br>ценность   | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные веществ |                |               |
|---------------|--------------------------------|-----------|-----------|----------------------|----------------|-----------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|----------------|---------------|
|               |                                |           |           | Белки                | Жиры           | Углеводы        |                    | A             | B1           | B2           | PP           | C            | Ca                  | Mg             | P             |
|               | <b>День 2 (вторник)</b>        |           |           |                      |                |                 |                    |               |              |              |              |              |                     |                |               |
|               | <b>Завтрак</b>                 |           |           |                      |                |                 |                    |               |              |              |              |              |                     |                |               |
| 71            | огурцы свежие                  | 60        |           | 1,50815              | 1,0208         | 8,0675          | 5,5                | 5             | 0,012        | 0,0425       | 0,45         | 0,325        | 33,9                | 8,5            | 27,45         |
|               | котлета                        | 80/50     |           | 11,05                | 12,925         | 9,326           | 197,84567          | 6,132         | 1,623        | 0,093        | 1,325        | 1,127        | 41,94               | 37,29          | 168           |
| 312           | поре картофельное              | 200       |           | 3,0639               | 4,43454        | 20,0478         | 132,3              | 25,5          | 0,163        | 0,13         | 1,695        | 25,94        | 41,1                | 96,21          | 32,7          |
|               | хлеб йодированный              | 25        |           | 1,9                  | 0,235          | 12,3            | 58,75              | 0,042         | 0,0115       | 0,3175       | 0            | 5,268        | 3,924               | 21,718         | 0,3015        |
| 378           | чай с молоком                  | 200       |           | 1,551                | 1,4529         | 2,1749          | 27,98              | 10            | 0,021        | 0,085        |              | 0,75         | 64,95               | 11,4           | 53,2          |
|               | <b>Итого:</b>                  |           |           | <b>19,076</b>        | <b>20,068</b>  | <b>51,9159</b>  | <b>422,37567</b>   | <b>46,67</b>  | <b>1,831</b> | <b>0,667</b> | <b>3,47</b>  | <b>33,41</b> | <b>185,775</b>      | <b>175,08</b>  | <b>281</b>    |
|               | <b>Обед</b>                    |           |           |                      |                |                 |                    |               |              |              |              |              |                     |                |               |
|               | икра кабачковая                | 60        |           | 9,698                | 9,8953         | 47,766          | 75,87              | 6,271         | 1,027        | 0,3          |              | 4,46         | 63,61               | 47,93          | 135           |
| 102           | суп картофельный с<br>бобовыми | 250       |           | 9,116                | 8,7079         | 43,467          | 136,7              | 18,86         | 3,098        | 1,229        |              | 11,62        | 202,9               | 175,3          | 409           |
|               | голубцы ленивые                | 80/50     |           | 9,34                 | 8,7596         | 57,235          | 251,45             | 18,86         | 3,102        | 1,24         |              | 22,57        | 211,1               | 185,1          | 415           |
|               | хлеб йодированный              | 30        |           | 2,792                | 0,283          | 18,55           | 87,92              | 0,042         | 0,011        | 0,317        |              | 5,268        | 3,924               | 21,72          | 0,3           |
| 378           | чай с молоком                  | 200       |           | 1,551                | 1,4529         | 2,1749          | 27,98              | 10            | 0,021        | 0,085        |              | 0,75         | 64,95               | 11,4           | 53,2          |
| 309           | макаронные изделия отвар.      | 200       |           | 4,4                  | 3,9321         | 27,33           | 187,54             | 0             | 0,087        | 0,02         | 0,611        | 0            | 15,2                | 8,478          | 45,6          |
|               | <b>Итого:</b>                  |           |           | <b>36,9</b>          | <b>33,0311</b> | <b>196,52</b>   | <b>767,45952</b>   | <b>54,03</b>  | <b>7,346</b> | <b>3,192</b> | <b>0,611</b> | <b>44,67</b> | <b>561,8</b>        | <b>449,878</b> | <b>1057,6</b> |
|               | <b>Всего:</b>                  |           |           | <b>55,976</b>        | <b>53,0991</b> | <b>248,4359</b> | <b>1189,821622</b> | <b>100,7</b>  | <b>9,177</b> | <b>3,859</b> | <b>4,081</b> | <b>78,08</b> | <b>747,575</b>      | <b>624,958</b> | <b>1338,6</b> |

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_ Илюк Н.М

| рецепту<br>ры | Наименование блюд            | Выход гр. | Цена руб. | Пищевые вещества (г) |                |                | екая<br>ценность  | Витамины (мг) |               |               |              |               | Минеральные веществ |               |                 |
|---------------|------------------------------|-----------|-----------|----------------------|----------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-----------------|
|               |                              |           |           | Белки                | Жиры           | Углеводы       |                   | A             | B1            | B2            | PP           | C             | Ca                  | Mg            | P               |
|               | <i>День 3 (среда)</i>        |           |           |                      |                |                |                   |               |               |               |              |               |                     |               |                 |
|               | <i>Завтрак</i>               |           |           |                      |                |                |                   |               |               |               |              |               |                     |               |                 |
| 188           | запеканка рисовая с творогом | 150/20    |           | 17,26                | 10,143         | 45,05          | 352,2284          | 48,4          | 0,515         | 0,256         | 0,627        | 0,47          | 154,6               | 30,65         | 205             |
|               | хлеб йодированный            | 25        |           | 1,9                  | 0,235          | 12,3           | 58,75             | 0,042         | 0,0115        | 0,3175        | 0            | 5,268         | 3,924               | 21,718        | 0,3015          |
| 378           | чай с молоком                | 200       |           | 1,551                | 1,4529         | 2,1749         | 27,98             | 10            | 0,021         | 0,085         | 0,13         | 0,75          | 64,95               | 11,4          | 53,2            |
|               | масло сливочное              | 10        |           | 0,08                 | 7,25           | 0              | 66,1              | 40            | 0,001         | 0,012         | 0,01         | 0             | 2,4                 | 0             | 3               |
|               |                              |           |           |                      |                |                |                   |               |               |               |              |               |                     |               |                 |
|               | <b>Итого:</b>                |           |           | <b>20,791</b>        | <b>19,0809</b> | <b>59,5249</b> | <b>505,0584</b>   | <b>98,442</b> | <b>0,5485</b> | <b>0,6705</b> | <b>0,767</b> | <b>6,488</b>  | <b>225,874</b>      | <b>63,768</b> | <b>261,5015</b> |
|               | <i>Обед</i>                  |           |           |                      |                |                |                   |               |               |               |              |               |                     |               |                 |
|               | закуска из моркови           | 60        |           | 0,715                | 10,045         | 3,795          | 109,15            | 14,85         | 20,9          | 30,45         |              | 0,385         | 0                   | 0,033         | 0,04            |
| 101           | суп рыбный с сайрой          | 250       |           | 2,565                | 2,7613         | 18,587         | 109,5             | 0             | 0,113         | 0,068         |              | 16,5          | 18,02               | 26,51         | 87,3            |
| 268           | котлета мясная               | 80/50     |           | 9,85                 | 12,755         | 11,361         | 209,126336        | 0             | 1,891         | 0,1           |              | 0             | 14,22               | 19,01         | 131             |
| 302           | гречка отварная              | 150       |           | 8,212                | 5,3533         | 35,915         | 224,69            | 21            | 0,297         | 0,144         |              | 0             | 15,06               | 138           | 207             |
| 349           | компот из сухофруктов        | 200       |           | 0,57                 | 0,0799         | 24,092         | 99,36             | 0             | 0,009         | 0,022         |              | 0,85          | 23,35               | 15,15         | 19,9            |
|               | хлеб йодированный            | 30        |           | 2,792                | 0,283          | 18,55          | 87,92             | 0,042         | 0,011         | 0,317         |              | 5,268         | 3,924               | 21,72         | 0,3             |
|               | <b>Итого:</b>                |           |           | <b>24,7</b>          | <b>31,277</b>  | <b>112,3</b>   | <b>839,746336</b> | <b>35,89</b>  | <b>23,22</b>  | <b>31,1</b>   |              | <b>23</b>     | <b>74,57</b>        | <b>220,4</b>  | <b>446</b>      |
|               |                              |           |           |                      |                |                |                   |               |               |               |              |               |                     |               |                 |
|               | <b>Всего:</b>                |           |           | <b>45,49</b>         | <b>50,358</b>  | <b>171,825</b> | <b>1344,8</b>     | <b>134,33</b> | <b>23,768</b> | <b>31,77</b>  | <b>0,767</b> | <b>29,488</b> | <b>300,47</b>       | <b>284,17</b> | <b>707</b>      |

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_ Ильяков Н.М

| рецепту<br>ры | Наименование блюд       | Выход гр. | Цена руб. | Пищевые вещества (г) |               |               | екая<br>ценность | Витамины (мг) |              |              |             |               | Минеральные веществ |              |            |
|---------------|-------------------------|-----------|-----------|----------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------------|--------------|------------|
|               |                         |           |           | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                  | A             | B1           | B2           | PP          | C             | Ca                  | Mg           | P          |
|               | <b>День 4 (четверг)</b> |           |           |                      |               |               |                  |               |              |              |             |               |                     |              |            |
|               | <b>Завтрак</b>          |           |           |                      |               |               |                  |               |              |              |             |               |                     |              |            |
| 173           | каша пшеничная молочная | 200       |           | 8,131                | 4,268         | 28,66         | 230,87           | 20            | 0,25         | 0,17         | 0,9         | 1,3           | 141                 | 55,94        | 208        |
| 384           | какао-напиток           | 200       |           | 2,365                | 2,2352        | 16,802        | 96,78592         | 14            | 0,03         | 0,109        | 0,106       | 0,91          | 87,01               | 18,3         | 76,1       |
|               | хлеб йодированный       | 25/10     |           | 1,9                  | 0,235         | 12,3          | 58,75            | 0,042         | 0,0115       | 0,3175       | 0           | 5,268         | 3,924               | 21,718       | 0,3015     |
| 209           | яйцо вареное            | 1шт.      |           | 1,786                | 0,2068        | 11,193        | 56,55            | 4,465         | 0,001        | 0,0079       | 0,004       | 0             | 0,9823              | 0,2143       | 3,429      |
| 15            | сыр Российский          | 15        |           | 3,48                 | 4,425         | 0             | 54,6             | 39            | 0,006        | 0,045        | 0,03        | 0,105         | 132                 | 5,25         | 75         |
|               | фрукт                   |           |           | 0,58                 | 0,58          | 14,21         | 68,15            | 0             | 0,044        | 0,029        | 0,435       | 14,5          | 23,2                | 13,05        | 16         |
|               | <b>Итого:</b>           |           |           | <b>17,66</b>         | <b>11,37</b>  | <b>68,955</b> | <b>497,56</b>    | <b>77,51</b>  | <b>0,299</b> | <b>0,649</b> | <b>1,04</b> | <b>7,583</b>  | <b>365</b>          | <b>101,4</b> | <b>363</b> |
|               | <b>Обед</b>             |           |           |                      |               |               |                  |               |              |              |             |               |                     |              |            |
| 70            | огурцы соленые          | 60        |           | 0,4                  | 0,05          | 0,085         | 6,5              | 0             | 0,01         | 0,01         |             | 2,5           | 11,5                | 7            | 12         |
| 88            | щи из свежей капусты    | 250       |           | 1,754                | 4,5716        | 8,31          | 81,39            | 0             | 0,065        | 0,053        |             | 30,9          | 33,2                | 21,1         | 45,7       |
| 234           | биточки рыбные          | 80/50     |           | 9,192                | 10,798        | 10,72         | 176,82           | 24,95         | 1,795        | 0,071        |             | 0,24          | 26,03               | 32,64        | 139        |
| 312           | картофельное пюре       | 200       |           | 3,064                | 4,4345        | 20,048        | 132,3            | 25,5          | 0,163        | 0,13         |             | 25,94         | 41,1                | 96,21        | 32,7       |
|               | напиток из варенья      | 200       |           | 1,805                | 0,2209        | 11,193        | 52,77            |               |              | 0,005        |             | 0,05          | 2,775               | 4,12         | 2,2        |
|               | хлеб йодированный       | 30        |           | 2,792                | 0,283         | 18,55         | 87,92            | 0,042         | 0,0115       | 0,3175       |             | 5,268         | 3,924               | 21,718       | 0,3015     |
|               | <b>Итого:</b>           |           |           | <b>19,01</b>         | <b>20,358</b> | <b>69,665</b> | <b>537,7</b>     | <b>50,49</b>  | <b>2,045</b> | <b>0,586</b> |             | <b>64,9</b>   | <b>118,5</b>        | <b>182,8</b> | <b>231</b> |
|               | <b>Всего:</b>           |           |           | <b>36,67</b>         | <b>31,728</b> | <b>138,62</b> | <b>1035,26</b>   | <b>128</b>    | <b>2,344</b> | <b>1,235</b> | <b>1,04</b> | <b>72,483</b> | <b>483,5</b>        | <b>284,2</b> | <b>594</b> |

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_ Ильюк Н.М

| рецепту<br>ры | Наименование блюд         | Выход гр. | Цена руб. | Пищевые вещества (г) |               |                | екая<br>ценность   | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные веществ |               |            |  |
|---------------|---------------------------|-----------|-----------|----------------------|---------------|----------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|------------|--|
|               |                           |           |           | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                    | А             | В1           | В2           | РР           | С            | Са                  | Mg            | Р          |  |
|               | <i>День 5 (пятница)</i>   |           |           |                      |               |                |                    |               |              |              |              |              |                     |               |            |  |
|               | <i>Завтрак</i>            |           |           |                      |               |                |                    |               |              |              |              |              |                     |               |            |  |
| 268           | котлета мясная            | 80/50     |           | 10,2                 | 12,5          | 7,9814         | 192,65             | 11            | 1,116        | 0,129        | 2,28         | 0,5          | 37,09               | 20,15         | 136        |  |
| 309           | макаронные изделия отвар. | 200       |           | 4,4                  | 3,9321        | 27,33          | 187,54             | 0             | 0,087        | 0,02         | 0,611        | 0            | 15,2                | 8,478         | 45,6       |  |
| 348           | компот из кураги          | 200       |           | 0,798                | 0,2961        | 20,11          | 107,3947           | 0             | 0,017        | 0,033        | 0,47         | 10,6         | 25,7                | 17,25         | 22,4       |  |
|               | хлеб йодированный         | 25        |           | 1,9                  | 0,235         | 12,3           | 58,75              | 0,042         | 0,0115       | 0,3175       | 0            | 5,268        | 3,924               | 21,718        | 0,3015     |  |
|               |                           |           |           |                      |               |                |                    |               |              |              |              |              |                     |               |            |  |
|               | <i>Итого:</i>             |           |           | <b>17,3</b>          | <b>16,963</b> | <b>67,721</b>  | <b>546,3347</b>    | <b>11,04</b>  | <b>1,231</b> | <b>0,499</b> | <b>3,361</b> | <b>16,37</b> | <b>81,92</b>        | <b>67,59</b>  | <b>205</b> |  |
|               | <i>Обед</i>               |           |           |                      |               |                |                    |               |              |              |              |              |                     |               |            |  |
|               | икра кабачковая           | 60        |           | 9,504                | 10,179        | 34,833         | 75,87              | 25,25         | 1,023        | 0,293        |              | 4,46         | 59,26               | 91,39         | 116        |  |
| 96            | рассольник                | 250       |           | 2,308                | 5,0619        | 15,921         | 118,5              | 0             | 0,112        | 0,072        |              | 18,1         | 17,7                | 27,35         | 73,8       |  |
| 223           | запеканка творожная       | 150/20    |           | 20,25                | 8,9934        | 36,523         | 354,641184         | 77,13         | 1,079        | 0,409        |              | 3,499        | 267                 | 53,52         | 289        |  |
| 378           | чай с молоком и сахаром   | 200       |           | 1,551                | 1,4529        | 2,1749         | 27,97952           | 10            | 0,021        | 0,085        |              | 0,75         | 64,95               | 11,4          | 53,2       |  |
|               | хлеб йодированный         | 30        |           | 2,792                | 0,283         | 18,55          | 87,92              | 0,042         | 0,0115       | 0,3175       |              | 5,268        | 3,924               | 21,718        | 0,3015     |  |
|               |                           |           |           |                      |               |                |                    |               |              |              |              |              |                     |               |            |  |
|               | <i>Итого:</i>             |           |           | <b>36,4</b>          | <b>25,97</b>  | <b>108</b>     | <b>664,910704</b>  | <b>112,4</b>  | <b>2,246</b> | <b>1,176</b> |              | <b>32,08</b> | <b>412,8</b>        | <b>205,4</b>  | <b>532</b> |  |
|               |                           |           |           |                      |               |                |                    |               |              |              |              |              |                     |               |            |  |
|               | <i>Всего:</i>             |           |           | <b>53,7</b>          | <b>42,933</b> | <b>175,721</b> | <b>1211,245404</b> | <b>123,44</b> | <b>3,477</b> | <b>1,675</b> |              | <b>48,45</b> | <b>494,72</b>       | <b>272,99</b> | <b>737</b> |  |

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_

Ильюк Н.М

| рецепту<br>ры | Наименование блюд           | Выход гр. | Цена руб. | Пищевые вещества (г) |                |                | екая<br>ценность   | Витамины (мг) |              |              |              |               | Минеральные веществ |               |               |
|---------------|-----------------------------|-----------|-----------|----------------------|----------------|----------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|
|               |                             |           |           | Белки                | Жиры           | Углеводы       |                    | A             | B1           | B2           | PP           | C             | Ca                  | Mg            | P             |
|               | <b>День 6 (понедельник)</b> |           |           |                      |                |                |                    |               |              |              |              |               |                     |               |               |
|               | <b>Завтрак</b>              |           |           |                      |                |                |                    |               |              |              |              |               |                     |               |               |
| 173           | каша молочная овсяная       | 200       |           | 8,507                | 5,5            | 30,22          | 230,72232          | 20            | 0,285        | 0,205        | 0,65         | 1,3           | 159,5               | 72,44         | 266           |
| 388           | напиток из шиповника        | 200       |           | 0,426                | 0,1429         | 22,887         | 94,5               | 0             | 0,012        | 0,032        |              | 104,8         | 11,4                | 3,14          | 4,34          |
|               | хлеб йодированный           | 25        |           | 1,9                  | 0,235          | 12,3           | 58,75              | 0,042         | 0,0115       | 0,3175       | 0            | 5,268         | 3,924               | 21,718        | 0,3015        |
| 15            | сыр Российский              | 15/10     |           | 3,48                 | 4,425          | 0              | 54,6               | 39            | 0,006        | 0,045        | 0,03         | 0,105         | 132                 | 5,25          | 75            |
|               | фрукт                       |           |           | 0,58                 | 0,58           | 10,33          | 68,15              | 0             | 0,044        | 0,029        | 0,435        | 14,5          | 23,2                | 13,05         | 16            |
|               | <b>Итого:</b>               |           |           | <b>14,89</b>         | <b>10,8833</b> | <b>75,737</b>  | <b>506,72232</b>   | <b>59,04</b>  | <b>0,358</b> | <b>0,628</b> | <b>1,115</b> | <b>125,97</b> | <b>330,1</b>        | <b>115,64</b> | <b>361,44</b> |
|               | <b>Обед</b>                 |           |           |                      |                |                |                    |               |              |              |              |               |                     |               |               |
|               | огурцы соленые              | 60        |           | 0,4                  | 0,05           | 0,85           | 6,5                | 0             | 0,01         | 0,01         |              | 2,5           | 11,5                | 7             | 12            |
| 102           | суп картофельный с бобовыми | 250       |           | 9,116                | 8,7079         | 43,467         | 136,7              | 18,86         | 3,098        | 1,229        |              | 11,62         | 202,9               | 175,3         | 409           |
| 268           | биточки мясные              | 80/50     |           | 9,85                 | 12,755         | 11,361         | 209,126336         | 0             | 1,891        | 0,1          |              | 0             | 14,22               | 19,01         | 131           |
| 309           | макаронные изделия отварн.  | 200       |           | 4,4                  | 3,9321         | 27,33          | 187,54             | 0             | 0,087        | 0,02         |              | 0             | 15,2                | 8,478         | 45,6          |
| 377           | чай с лимоном               | 200       |           | 0,224                | 0,0517         | 13,768         | 56,4353            |               | 0,004        | 0,011        |              | 2,9           | 8,2                 | 9,78          | 5,24          |
|               | хлеб йодированный           | 30        |           | 2,792                | 0,283          | 18,55          | 87,92              | 0,042         | 0,0115       | 0,3175       |              | 5,268         | 3,924               | 21,718        | 0,3015        |
|               | <b>Итого:</b>               |           |           | <b>26,78</b>         | <b>25,78</b>   | <b>115,33</b>  | <b>684,221636</b>  | <b>18,9</b>   | <b>5,101</b> | <b>1,687</b> |              | <b>22,29</b>  | <b>256</b>          | <b>241,3</b>  | <b>604</b>    |
|               | <b>Всего:</b>               |           |           | <b>41,67</b>         | <b>36,6633</b> | <b>191,067</b> | <b>1190,943956</b> | <b>77,94</b>  | <b>5,459</b> | <b>2,315</b> | <b>1,115</b> | <b>148,26</b> | <b>586,1</b>        | <b>571,4</b>  | <b>965,44</b> |

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_

Ильюк Н.М

| рецепту<br>ры | Наименование блюд       | Выход гр. | Цена руб. | Пищевые вещества (г) |                |                | еская<br>ценность | Витамины (мг) |              |              |              |              | Минеральные веществ |              |             |
|---------------|-------------------------|-----------|-----------|----------------------|----------------|----------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|
|               |                         |           |           | Белки                | Жиры           | Углеводы       |                   | A             | B1           | B2           | PP           | C            | Ca                  | Mg           | P           |
|               | <b>День 7 (вторник)</b> |           |           |                      |                |                |                   |               |              |              |              |              |                     |              |             |
|               | <b>Завтрак</b>          |           |           |                      |                |                |                   |               |              |              |              |              |                     |              |             |
| 71            | огурцы свежие           | 60        |           | 1,50815              | 1,0208         | 8,0675         | 5,5               | 5             | 0,012        | 0,0425       | 0,45         | 0,325        | 33,9                | 8,5          | 27,45       |
| 240           | фрикадельки рыбные      | 80/50     |           | 8,736                | 1,0754         | 5,2616         | 70,04             | 108,1         | 0,431        | 1,073        | 2,48         | 41,7         | 545,6               | 169,5        | 503         |
| 312           | картофельное пюре       | 150       |           | 3,0639               | 4,4354         | 20,0478        | 132,3             | 25,5          | 0,163        | 0,13         | 1,695        | 25,94        | 41,1                | 96,21        | 32,7        |
| 377           | чай с лимоном           | 200       |           | 0,224                | 0,0517         | 13,768         | 56,4353           | 0             | 0,004        | 0,011        | 0,087        | 2,9          | 8,2                 | 9,78         | 5,24        |
|               | хлеб йодированный       | 25        |           | 1,9                  | 0,235          | 12,3           | 58,75             | 0,042         | 0,0115       | 0,3175       | 0            | 5,268        | 3,924               | 21,718       | 0,3015      |
|               |                         |           |           |                      |                |                |                   |               |              |              |              |              |                     |              |             |
|               | <b>Итого:</b>           |           |           | <b>13,92</b>         | <b>5,7966</b>  | <b>51,378</b>  | <b>317,5253</b>   | <b>133,6</b>  | <b>0,61</b>  | <b>1,532</b> | <b>4,262</b> | <b>75,8</b>  | <b>598,8</b>        | <b>297,2</b> | <b>542</b>  |
|               | <b>Обед</b>             |           |           |                      |                |                |                   |               |              |              |              |              |                     |              |             |
|               | икра кабачковая         | 60        |           | 9,504                | 10,179         | 34,833         | 75,87             | 25,2          | 1,02         | 0,29         |              | 4,46         | 59,3                | 91,4         | 116         |
| 82            | борщ из свежей капусты  | 250       |           | 4,119                | 4,7894         | 27,407         | 169,2             | 0             | 0,098        | 0,064        |              | 19,97        | 38,05               | 28,25        | 71,3        |
| 279           | тефтели мясные          | 80/50     |           | 10,89                | 15,31          | 13,151         | 234,6             | 0             | 0,075        | 0,094        |              | 3,86         | 21,13               | 20,46        | 129         |
| 171           | каша перловая отварная  | 200       |           | 4,32                 | 4,0788         | 29,558         | 172,2             | 21            | 0,059        | 0,035        |              | 0            | 19,67               | 19,38        | 158         |
| 388           | напиток из шиповника    | 200       |           | 0,426                | 0,1429         | 22,887         | 94,5              | 0             | 0,012        | 0,032        |              | 104,8        | 11,4                | 3,14         | 4,34        |
|               | хлеб йодированный       | 30        |           | 2,792                | 0,283          | 18,55          | 87,92             | 0,042         | 0,011        | 0,317        |              | 5,268        | 3,924               | 21,72        | 0,3         |
|               |                         |           |           |                      |                |                |                   |               |              |              |              |              |                     |              |             |
|               | <b>Итого:</b>           |           |           | <b>32,05</b>         | <b>34,784</b>  | <b>146,38</b>  | <b>834,29</b>     | <b>46,29</b>  | <b>1,276</b> | <b>0,836</b> |              | <b>138,4</b> | <b>153,4</b>        | <b>184,3</b> | <b>479</b>  |
|               |                         |           |           |                      |                |                |                   |               |              |              |              |              |                     |              |             |
|               | <b>Всего:</b>           |           |           | <b>45,97</b>         | <b>40,5806</b> | <b>197,758</b> | <b>1151,8153</b>  | <b>179,89</b> | <b>1,886</b> | <b>2,368</b> | <b>4,262</b> | <b>214,2</b> | <b>752,2</b>        | <b>481,5</b> | <b>1021</b> |

13 апреля 2022 года

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_

Ильюк Н.М

| рецепту<br>ры | Наименование блюд     | Выход гр. | Цена руб. | Пищевые вещества (г) |         |          | екая<br>ценность | Витамины (мг) |        |        |       |        | Минеральные веществ |        |        |
|---------------|-----------------------|-----------|-----------|----------------------|---------|----------|------------------|---------------|--------|--------|-------|--------|---------------------|--------|--------|
|               |                       |           |           | Белки                | Жиры    | Углеводы |                  | A             | B1     | B2     | PP    | C      | Ca                  | Mg     | P      |
|               | <b>День 8 (среда)</b> |           |           |                      |         |          |                  |               |        |        |       |        |                     |        |        |
|               | <b>Завтрак</b>        |           |           |                      |         |          |                  |               |        |        |       |        |                     |        |        |
| 223           | запеканка творожная   | 150/20    | 65,12     | 20,25                | 8,9934  | 36,52308 | 354,641184       | 77,13         | 1,079  | 0,409  | 1,048 | 3,499  | 267                 | 53,52  | 289    |
| 378           | кисель фруктовый      | 200       | 5,28      | 1,551                | 1,4529  | 2,1749   | 27,98            | 10            | 0,021  | 0,085  | 0,13  | 0,75   | 64,95               | 11,4   | 53,2   |
|               | хлеб йодированный     | 25        | 1,60      | 1,9                  | 0,235   | 12,3     | 58,75            | 0,042         | 0,0115 | 0,3175 | 0     | 5,268  | 3,924               | 21,718 | 0,3015 |
|               | сок фруктовый         | 1 шт.     | 25,00     |                      |         |          |                  |               |        |        |       |        |                     |        |        |
|               |                       |           |           |                      |         |          |                  |               |        |        |       |        |                     |        |        |
|               | <b>Итого:</b>         |           | 97,00     | 23,7                 | 10,681  | 50,998   | 441,370704       | 87,17         | 1,111  | 0,811  | 1,178 | 9,517  | 335,9               | 86,63  | 343    |
|               | <b>Обед</b>           |           |           |                      |         |          |                  |               |        |        |       |        |                     |        |        |
|               | закуска из моркови    | 60        | 7,36      | 0,715                | 10,045  | 3,795    | 109,15           | 14,85         | 20,9   | 30,45  |       | 0,385  | 0                   | 0,033  | 0,04   |
| 97            | суп картофельный      | 250       | 20,35     | 2,17892              | 2,5762  | 16,38    | 97,4             | 0             | 0,133  | 0,081  |       | 21,9   | 16,92               | 28,76  | 70,2   |
| 235           | шницель рыбный        | 80/50     | 31,16     | 9,19231              | 10,7979 | 10,7161  | 176,82           | 24,95         | 1,795  | 0,071  |       | 0,24   | 26,03               | 32,64  | 139    |
|               | рис отварной          | 200       | 13,93     | 3,604                | 4,7817  | 36,443   | 203,32           | 27            | 0,044  | 0,03   |       | 0      | 5,94                | 27     | 83     |
|               | хлеб йодированный     | 30        | 1,92      | 2,792                | 0,283   | 18,55    | 87,92            | 0,042         | 0,0115 | 0,3175 |       | 5,268  | 3,924               | 21,718 | 0,3015 |
| 883           | кисель фруктовый      | 200       | 5,28      | 0,022                | 0       | 29       | 117              | 0             | 0      | 0      | 0     | 0      | 12                  | 2      | 6      |
|               |                       |           |           |                      |         |          |                  |               |        |        |       |        |                     |        |        |
|               | <b>Итого:</b>         |           | 80,00     | 19,432               | 29,225  | 108,412  | 733,2353         | 41,44         | 0,427  | 1,679  |       | 83,83  | 146,8               | 176,7  | 312    |
|               |                       |           |           |                      |         |          |                  |               |        |        |       |        |                     |        |        |
|               | <b>Всего:</b>         |           |           | 43,132               | 39,906  | 159,41   | 1174,606         | 128,61        | 1,538  | 2,49   | 1,178 | 93,347 | 482,7               | 263,33 | 655    |



"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_

Ильюк Н.М

| рецепту<br>ры | Наименование блюд         | Выход гр. | Цена руб. | Пищевые вещества (г) |               |               | екая<br>ценность  | Витамины (мг)  |              |              |              |               | Минеральные веществ |               |              |
|---------------|---------------------------|-----------|-----------|----------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|--------------|
|               |                           |           |           | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                   | A              | B1           | B2           | PP           | C             | Ca                  | Mg            | P            |
|               | <i>День 9 (четверг)</i>   |           |           |                      |               |               |                   |                |              |              |              |               |                     |               |              |
|               | <i>Завтрак</i>            |           |           |                      |               |               |                   |                |              |              |              |               |                     |               |              |
| 174           | каша кукурузная молочная  | 200       |           | 7,173                | 3,4179        | 26,5          | 245,66896         | 35             | 0,12         | 0,145        | 0,971        | 0,975         | 117,7               | 27            | 182          |
| 384           | какао-напиток             | 200       |           | 2,365                | 2,2352        | 16,802        | 96,78592          | 14             | 0,03         | 0,109        |              | 0,91          | 87,01               | 18,3          | 76,1         |
|               | хлеб йодированный         | 25        |           | 1,9                  | 0,235         | 12,3          | 58,75             | 0,042          | 0,0115       | 0,3175       | 0            | 5,268         | 3,924               | 21,718        | 0,3015       |
| 209           | яйцо вареное              | 1шт.      |           | 0,0094               | 4,04          | 0,0455        | 56,55             | 0,0235         |              |              |              | 0             | 0,0052              | 0,0011        | 0,018        |
| 8             | сыр Российский            | 15/10     |           | 3,48                 | 4,425         | 0             | 54,6              | 39             | 0,006        | 0,045        |              | 0,105         | 132                 | 5,25          | 75           |
|               | фрукт                     |           |           | 0,58                 | 0,58          | 10,26         | 68,15             | 0              | 0,044        | 0,029        |              | 14,5          | 23,2                | 13,05         | 15,95        |
|               | <b>Итого:</b>             |           |           | <b>15,51</b>         | <b>14,933</b> | <b>65,908</b> | <b>580,50488</b>  | <b>88,07</b>   | <b>0,211</b> | <b>0,645</b> | <b>0,971</b> | <b>21,76</b>  | <b>363,9</b>        | <b>85,32</b>  | <b>349,6</b> |
|               | <i>Обед</i>               |           |           |                      |               |               |                   |                |              |              |              |               |                     |               |              |
| 71            | огурцы свежие             | 60        |           | 1,508                | 1,0208        | 8,0675        | 5,5               | 5              | 0,012        | 0,043        |              | 0,325         | 33,9                | 8,5           | 27,5         |
| 98            | суп крестьянский с пшеном | 250       |           | 1,754                | 4,5716        | 8,3083        | 81,39             | 0              | 0,065        | 0,053        |              | 30,9          | 33,2                | 21,1          | 45,7         |
|               | запеканка из печени       | 80        |           | 10,06                | 18,863        | 10,67         | 252,69            | 4114           | 0,172        | 1,125        |              | 18,5          | 14,45               | 17,4          | 195          |
| 312           | картофельное пюре         | 200       |           | 3,064                | 4,4345        | 20,048        | 132,3             | 25,5           | 0,163        | 0,13         |              | 25,94         | 41,1                | 96,21         | 32,7         |
| 377           | чай с лимоном             | 200/8     |           | 0,224                | 0,0517        | 13,768        | 56,4353           |                | 0,004        | 0,011        |              | 2,9           | 8,2                 | 9,78          | 5,24         |
|               | хлеб йодированный         | 30        |           | 2,792                | 0,283         | 18,55         | 87,92             | 0,042          | 0,0115       | 0,3175       |              | 5,268         | 3,924               | 21,718        | 0,3015       |
|               | <b>Итого:</b>             |           |           | <b>19,41</b>         | <b>29,225</b> | <b>79,412</b> | <b>616,2353</b>   | <b>4144</b>    | <b>0,427</b> | <b>1,679</b> |              | <b>83,83</b>  | <b>134,8</b>        | <b>174,7</b>  | <b>306</b>   |
|               | <b>Всего:</b>             |           |           | <b>34,92</b>         | <b>44,158</b> | <b>145,32</b> | <b>1196,74018</b> | <b>4232,07</b> | <b>0,638</b> | <b>2,324</b> | <b>0,971</b> | <b>105,59</b> | <b>498,7</b>        | <b>260,02</b> | <b>655,6</b> |

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_

Ильюк Н.М

| рецепту<br>ры | Наименование блюд                        | Выход гр. | Цена руб. | Пищевые вещества (г) |                |                | екая<br>ценность  | Витамины (мг) |               |               |          |               | Минеральные веществ |                |                 |
|---------------|--|-----------|-----------|----------------------|----------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|----------|---------------|---------------------|----------------|-----------------|
|               |  |           |           | Белки                | Жиры           | Углеводы       |                   | A             | B1            | B2            | PP       | C             | Ca                  | Mg             | P               |
|               | <b>День 10 (пятница)</b>                 |           |           |                      |                |                |                   |               |               |               |          |               |                     |                |                 |
|               | <b>Завтрак</b>                           |           |           |                      |                |                |                   |               |               |               |          |               |                     |                |                 |
| 268           | биточки мясные                           | 80/50     |           | 9,85                 | 12,755         | 11,361         | 209,126336        | 0             | 1,891         | 0,1           |          | 0             | 14,22               | 19,01          | 131,4           |
| 302           | гречка отварная                          | 150       |           | 8,212                | 5,3533         | 35,915         | 224,69            | 21            | 0,297         | 0,144         |          | 0             | 15,06               | 138            | 207             |
| 348           | компот из кураги                         | 200       |           | 0,988                | 0,0564         | 22,905         | 96,0784           | 0             | 0,02          | 0,04          |          | 0,8           | 32,45               | 21             | 29,2            |
|               | хлеб йодированный                        | 25        |           | 1,9                  | 0,235          | 12,3           | 58,75             | 0,042         | 0,0115        | 0,3175        | 0        | 5,268         | 3,924               | 21,718         | 0,3015          |
|               | фрукт                                    |           |           |                      |                |                |                   |               |               |               |          |               |                     |                |                 |
|               | <b>Итого:</b>                            |           |           | <b>20,95</b>         | <b>18,3997</b> | <b>82,481</b>  | <b>588,644736</b> | <b>21,042</b> | <b>2,2195</b> | <b>0,6015</b> | <b>0</b> | <b>6,068</b>  | <b>65,654</b>       | <b>199,728</b> | <b>367,9015</b> |
|               | <b>Обед</b>                              |           |           |                      |                |                |                   |               |               |               |          |               |                     |                |                 |
|               | икра кабачковая                          | 60        |           | 9,504                | 10,179         | 34,833         | 75,87             | 25,25         | 1,023         | 0,293         |          | 4,46          | 59,26               | 91,39          | 116             |
| 103           | суп картофельный с макаронными изделиями | 250       |           | 1,418                | 0,8983         | 7,3414         | 109,9             | 0             | 0,118         | 0,066         |          | 16,5          | 16,12               | 24,11          | 63,7            |
| 188           | запеканка рисовая с творогом             | 150/20    |           | 17,26                | 10,143         | 45,05          | 352,2284          | 48,4          | 0,515         | 0,256         |          | 0,47          | 154,6               | 30,65          | 205             |
| 348           | компот из кураги                         | 200       |           | 0,988                | 0,0564         | 22,905         | 96,0784           | 0             | 0,02          | 0,04          |          | 0,8           | 32,45               | 21             | 29,2            |
|               | хлеб йодированный                        | 30        |           | 2,792                | 0,283          | 18,55          | 87,92             | 0,042         | 0,0115        | 0,3175        |          | 5,268         | 3,924               | 21,718         | 0,3015          |
|               | <b>Итого:</b>                            |           |           | <b>31,963</b>        | <b>21,5594</b> | <b>128,677</b> | <b>721,9968</b>   | <b>73,69</b>  | <b>1,687</b>  | <b>0,971</b>  |          | <b>27,5</b>   | <b>388,52</b>       | <b>188,9</b>   | <b>413,95</b>   |
|               | <b>Всего:</b>                            |           |           | <b>52,913</b>        | <b>39,9591</b> | <b>211,158</b> | <b>1310,64154</b> | <b>94,732</b> | <b>3,9065</b> | <b>1,5725</b> |          | <b>33,568</b> | <b>454,174</b>      | <b>388,628</b> | <b>781,852</b>  |

| <i>va (M2)</i> |
|----------------|
| <i>Fe</i>      |
|                |
|                |
| 0,91           |
| 0,907          |
| 0              |
| 0,15           |
| 3,19           |
|                |
| <b>5,157</b>   |
|                |
| 0,18           |
|                |
| 0,992          |
| 2,049          |
| 0,27           |
| 0,907          |
| 0              |
| <b>4,398</b>   |
|                |
| <b>9,555</b>   |

|                |
|----------------|
| <i>va (мг)</i> |
| <i>Fe</i>      |
|                |
|                |
| 0,18           |
| 1,112          |
| 1,187          |
| 0              |
| 0,87           |
|                |
| <b>3,35</b>    |
|                |
| 2,199          |
|                |
| 7,504          |
| 8,411          |
| 0              |
| 0,87           |
| 0,858          |
| <b>19,838</b>  |
|                |
| <b>23,188</b>  |

| <i>va (m2)</i> |
|----------------|
| <i>Fe</i>      |
|                |
| 0,737          |
| 0              |
| 0,87           |
| 0,02           |
|                |
| <b>1,627</b>   |
|                |
| 0,55           |
| 1,012          |
| 2,049          |
| 4,634          |
| 0,745          |
| 0              |
| <b>8,989</b>   |
|                |
| <b>10,616</b>  |

| <i>va (мг)</i> |
|----------------|
| <i>Fe</i>      |
|                |
|                |
| 1,526          |
| 0,555          |
| 0              |
| 0,0447         |
| 0,15           |
| 3,19           |
| <b>2,276</b>   |
|                |
| 0,3            |
| 0,766          |
| 0,802          |
| 1,187          |
| 0,44           |
| 0              |
| <b>3,495</b>   |
|                |
| <b>5,771</b>   |

| <i>sa (M2)</i> |
|----------------|
| <i>Fe</i>      |
|                |
|                |
| 1.609          |
| 0.858          |
| 0.61           |
| 0              |
|                |
|                |
| <b>3.078</b>   |
|                |
| 1.748          |
| 1.034          |
| 1.05           |
| 0.87           |
| 0              |
|                |
| <b>4.702</b>   |
|                |
| <b>7.78</b>    |

| <i>sa (m2)</i> |
|----------------|
| <i>Fe</i>      |
|                |
|                |
| 2,126          |
| 0,432          |
| 0              |
| 0,15           |
| 3,19           |
|                |
| <b>5,898</b>   |
|                |
| 0,3            |
|                |
| 7,504          |
| 2,049          |
| 0,858          |
| 0,907          |
| 0              |
| <b>11,62</b>   |
|                |
| <b>17,518</b>  |



| <i>sa (m2)</i> |
|----------------|
| <i>Fe</i>      |
|                |
|                |
| 0,18           |
| 9,166          |
| 1,187          |
| 0,907          |
| 0              |
|                |
| <b>11,26</b>   |
|                |
| 1,748          |
| 1,404          |
| 1,9            |
| 0,883          |
| 0,432          |
| 0              |
| <b>6,367</b>   |
|                |
| <b>17,627</b>  |

| <i>sa (m2)</i> |
|----------------|
| <i>Fe</i>      |
|                |
|                |
| 1,05           |
| 0,87           |
| 0              |
|                |
|                |
| <b>1,92</b>    |
|                |
| 0,55           |
| 1,08           |
| 0,802          |
| 0,554          |
| 0              |
| 0,03           |
|                |
| <b>6,905</b>   |
|                |
| <b>8,825</b>   |

| <i>sa (m2)</i> |
|----------------|
| <i>Fe</i>      |
|                |
|                |
| 0,693          |
| 0,555          |
| 0              |
| 0,0002         |
| 0,15           |
| 3,19           |
| <b>4,588</b>   |
|                |
| 0,18           |
| 0,766          |
| 3,835          |
| 1,187          |
| 0,907          |
| 0              |
| <b>6,875</b>   |
|                |
| <b>11,463</b>  |

| <i>sa (m2)</i> |
|----------------|
| <i>Fe</i>      |
|                |
|                |
| 2,049          |
| 4,634          |
| 0,685          |
| 0              |
|                |
|                |
| <b>7,368</b>   |
|                |
| 1,748          |
| 0,992          |
| 0,737          |
| 0,685          |
| 0              |
|                |
| <b>4,162</b>   |
|                |
| <b>11,53</b>   |