

"Утверждаю"

Директор _____ Илюк 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
	День 1 (понедельник)														
	Завтрак														
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
	Итого:			13,046	8,6111	64,888	438,9035	59,04	0,224	0,588	1,753	24,07	322,7	85,8	337,34
	Обед														
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
	Итого:			19,4	19,791	95,532	672,101636	12,54	2,055	0,6		24,99	127,2	95,86	269
	Всего:			32,446	28,4021	160,42	1111,005	71,58	2,279	1,188	1,753	49,06	449,9	181,66	606,34

"Утверждаю"

Директор _____ Ильяк Н.М

рецепту ры	Наименование блюд	Выход гр.	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			екая ценность	Витамины (мг)					Минеральные веществ		
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
	День 2 (вторник)														
	Завтрак														
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
	Итого:			19,076	20,068	51,9159	422,37567	46,67	1,831	0,667	3,47	33,41	185,775	175,08	281
	Обед														
	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 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
	Итого:			36,9	33,0311	196,52	767,45952	54,03	7,346	3,192	0,611	44,67	561,8	449,878	1057,6
	Всего:			55,976	53,0991	248,4359	1189,821622	100,7	9,177	3,859	4,081	78,08	747,575	624,958	1338,6

"Утверждаю"

Директор _____ Илюк Н.М

рецепту ры	Наименование блюд	Выход гр.	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
				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
	Итого:			20,791	19,0809	59,5249	505,0584	98,442	0,5485	0,6705	0,767	6,488	225,874	63,768	261,5015
	<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
	Итого:			24,7	31,277	112,3	839,746336	35,89	23,22	31,1		23	74,57	220,4	446
	Всего:			45,49	50,358	171,825	1344,8	134,33	23,768	31,77	0,767	29,488	300,47	284,17	707

"Утверждаю"

Директор _____ Ильяков Н.М

рецепту ры	Наименование блюд	Выход гр.	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			екая ценность	Витамины (мг)					Минеральные веществ		
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
	День 4 (четверг)														
	Завтрак														
173	каша пшенная 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
	Итого:			17,66	11,37	68,955	497,56	77,51	0,299	0,649	1,04	7,583	365	101,4	363
	Обед														
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
	Итого:			19,01	20,358	69,665	537,7	50,49	2,045	0,586		64,9	118,5	182,8	231
	Всего:			36,67	31,728	138,62	1035,26	128	2,344	1,235	1,04	72,483	483,5	284,2	594

"Утверждаю"

Директор _____ Илюк Н.М

рецепту ры	Наименование блюд	Выход гр.	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			екая 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	
	Итого:			17,3	16,963	67,721	546,3347	11,04	1,231	0,499	3,361	16,37	81,92	67,59	205	
	<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	
	Итого:			36,4	25,97	108	664,910704	112,4	2,246	1,176		32,08	412,8	205,4	532	
	Всего:			53,7	42,933	175,721	1211,245404	123,44	3,477	1,675		48,45	494,72	272,99	737	

"Утверждаю"

Директор _____

Ильюк Н.М

рецепту ры	Наименование блюд	Выход гр.	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			еская ценность	Витамины (мг)					Минеральные веществ		
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
	День 6 (понедельник)														
	Завтрак														
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
	Итого:			14,89	10,8833	75,737	506,72232	59,04	0,358	0,628	1,115	125,97	330,1	115,64	361,44
	Обед														
	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
	Итого:			26,78	25,78	115,33	684,221636	18,9	5,101	1,687		22,29	256	241,3	604
	Всего:			41,67	36,6633	191,067	1190,943956	77,94	5,459	2,315	1,115	148,26	586,1	571,4	965,44

"Утверждаю"

Директор _____

Ильюк Н.М

рецепту ры	Наименование блюд	Выход гр.	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			еская ценность	Витамины (мг)					Минеральные веществ		
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
	День 7 (вторник)														
	Завтрак														
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
	Итого:			13,92	5,7966	51,378	317,5253	133,6	0,61	1,532	4,262	75,8	598,8	297,2	542
	Обед														
	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
	Итого:			32,05	34,784	146,38	834,29	46,29	1,276	0,836		138,4	153,4	184,3	479
	Всего:			45,97	40,5806	197,758	1151,8153	179,89	1,886	2,368	4,262	214,2	752,2	481,5	1021

13 апреля 2022 года

"Утверждаю"

Директор _____

Ильюк Н.М

рецепту ры	Наименование блюд	Выход гр.	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			екая ценность	Витамины (мг)					Минеральные веществ		
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
	День 8 (среда)														
	Завтрак														
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												
	Итого:		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
	Обед														
	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
	Итого:		80,00	19,432	29,225	108,412	733,2353	41,44	0,427	1,679		83,83	146,8	176,7	312
	Всего:			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 ры	Наименование блюд	Выход гр.	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			екая ценность	Витамины (мг)					Минеральные веществ		
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
	День 9 (четверг)														
	Завтрак														
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
	Итого:			15,51	14,933	65,908	580,50488	88,07	0,211	0,645	0,971	21,76	363,9	85,32	349,6
	Обед														
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
	Итого:			19,41	29,225	79,412	616,2353	4144	0,427	1,679		83,83	134,8	174,7	306
	Всего:			34,92	44,158	145,32	1196,74018	4232,07	0,638	2,324	0,971	105,59	498,7	260,02	655,6

"Утверждаю"

Директор _____

Ильюк Н.М

рецепту ры	Наименование блюд	Выход гр.	Цена руб.	Пищевые вещества (г)			екая ценность	Витамины (мг)					Минеральные веществ		
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
	День 10 (пятница)														
	Завтрак														
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														
	Итого:			20,95	18,3997	82,481	588,644736	21,042	2,2195	0,6015	0	6,068	65,654	199,728	367,9015
	Обед														
	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
	Итого:			31,963	21,5594	128,677	721,9968	73,69	1,687	0,971		27,5	388,52	188,9	413,95
	Всего:			52,913	39,9591	211,158	1310,64154	94,732	3,9065	1,5725		33,568	454,174	388,628	781,852

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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