

Утверждаю

 01.08.2022
 01.08.2022

День	Наименование	№ рецептуры	Выход	Белкиг	Жирыг	Углеводг	ЭЦкал	Стоимость 1 порции	Стоимость 100 порций
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Кефир с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		481	18,04	16,47	48,35	413,79	44,57	4457
2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Итого		351	21,35	17,12	59,43	477,2	52,31	5231
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,7	2270
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Итого		471	10,33	18,66	87,95	561,06	36,75	3675
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,92	1792
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	29,66	2966
	Итого		466	12,85	29,38	60,65	558,42	61,63	6163
5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Итого		351	21,35	17,12	59,43	477,2	52,31	5231
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720

	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88	51,77	5177
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	29,66	2966
	Итого		456	12,77	22,13	60,52	492,33	54,29	5429
8 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		351	25,3	20,64	61,81	534,2	60,68	6068
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	21,44	2144
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Итого		481	12,55	20,9	87,57	588,58	35,49	3549
10 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88	51,77	4457

Утверждаю

 А. Испайханова
 01.09.2022 г.

День	Наименование	№ Репечтуры	Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводыг	ЭЦЗкаг	Стоимость 1 порция	Стоимость 100 порций
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	5,11	511
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	5,63	563
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Итого		601	14,08	47,88	59,51	725,28	49,39	4939
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	7,97	797
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	18,56	1856
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12	1200
	Итого		716	21,73	31,05	81,23	691,29	69,98	6998
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	5,74	574
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92	292
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	68,12	6812
4	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	3,35	335
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	18,56	1856
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214

4 день	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Итого		616	21,06	30,49	66	622,65	53,36	5336
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	3,35	335
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	37,74	3774
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,34	6534
6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	5,74	574
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92	292
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	68,12	6812
7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	5,74	574
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	6,88	688
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92	292
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	23	2300
	Итого		701	15,73	34,66	79,05	691,06	72,48	7248
8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	7,97	797
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	6,88	688
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440

	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	2,92	292
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	34,84	3484
	Итого		736	15,26	34,49	81,95	699,25	86,55	8655
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	3,35	335
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	37,74	3774
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порционными	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,34	6534
10 день	Рагу из овощей	143	105	1,77	10,99	8,6	140,39	7,77	777
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	18,56	1856
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,71	471
	Итого		511	21,35	30,32	69,75	637,28	50,58	5058