

| Наименование | Выход г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 3 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яйцом | 80/20 | 2011 | 52/209 | 7,07 | 8,75 | 4,5 | 125,0 |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной | 250/15 | 2012 | 82 | 4,00 | 2,90 | 17,06 | 121 |
| Хлебец рыбный запечённый, соус сметанный | 100/40 | 2012/2008 | 31/371 | 15,76 | 13,7 | 11,66 | 164,2 |
| Картофель отварной | 200 | 2008 | 333 | 3,8 | 7,1 | 30,4 | 201,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 60 | к/к | к/к | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Компот из апельсинов | 200 | АКП* | 9 | 0,5 | 0,1 | 24,1 | 95,2 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100 | к/к | к/к | 4,1 | 2,5 | 4,9 | 87 |
| Груша свежая | 150 | к/к | к/к | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 |
| Булочка "домашняя" | 100 | АКП* | 103 | 7,2 | 10,8 | 49,8 | 300,6 |
| Итого за прием пищи: | 1365 | | | 51,8 | 51,2 | 214,5 | 1439,3 |
| Всего за день: | | | | 51,8 | 51,2 | 214,5 | 1439,3 |

| Наименование | Выход г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 4 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 2008 | 40 | 1,6 | 5,1 | 7,7 | 83,0 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 250/10 | 2012 | 81/116 | 7 | 4,85 | 34,1 | 174,4 |
| Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе | 100 | 2016 | 275 | 10,50 | 11,11 | 4,20 | 189 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 2008 | 323 | 4,80 | 7,40 | 45,30 | 274 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 60 | к/к | к/к | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138 |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 2008 | 442 | 1 | 0,2 | 15 | 76 |
| Мандарин свежий | 150 | к/к | к/к | 1,2 | 0,15 | 11,2 | 57 |
| Плюшка "Московская" | 100 | АКП* | 101 | 8,62 | 14,4 | 61,65 | 329,8 |
| Итого за прием пищи: | 1220 | | | 43,5 | 48,1 | 235,7 | 1457,2 |
| Всего за день: | | | | 43,5 | 48,1 | 235,7 | 1457,2 |

| Наименование | Выход г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------|------------|---|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |

5 день

Обед

| | | | | | | | |
|---|-------------|------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Винегрет овощной | 100 | 2008 | 51 | 1,33 | 10,2 | 6,66 | 123,3 |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной | 250/10/5 | 2008 | 91 | 4,7 | 7 | 28,3 | 170,8 |
| Голубцы ленивые | 280 | АКП* | 63 | 24,7 | 26 | 23,8 | 430,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 60 | к/к | к/к | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138,0 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136,0 |
| Кисель из плодов шиповника | 200 | АКП* | 10 | 0,20 | 0,10 | 26,20 | 108,4 |
| Яблоко свежее | 150 | к/к | к/к | 0,6 | 0,6 | 14 | 64,0 |
| Сдоба обыкновенная | 75 | АКП* | 105 | 5,7 | 14,9 | 37,2 | 246,0 |
| Всего за прием пищи: | 1180 | | | 46,0 | 63,7 | 192,7 | 1417,2 |
| Всего за день: | | | | 46,0 | 63,7 | 192,7 | 1417,2 |

| Наименование | Выход г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------|------------|---|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |

6 день

Обед

| | | | | | | | |
|--|-------------|------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | АКП* | 40 | 3,16 | 6,1 | 7,4 | 96,9 |
| Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной | 250/15/10 | 2012 | 70 | 6,1 | 8,3 | 22,00 | 187,1 |
| Печень, тушеная в соусе | 100/40 | АКП* | 14 | 13,5 | 18,9 | 14,10 | 271,5 |
| Пюре картофельное | 200 | 2008 | 335 | 5,8 | 7,2 | 24,80 | 188,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 60 | к/к | к/к | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138,0 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136,0 |
| Напиток из свежих яблок | 200 | АКП* | 12 | 0,2 | 0,2 | 15,6 | 65,2 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100 | к/к | к/к | 4,1 | 2,5 | 4,9 | 87 |
| Апельсин свежий | 170 | к/к | к/к | 1,53 | 0,34 | 13,77 | 73,1 |
| Пряник | 60 | к/к | к/к | 3,6 | 1,8 | 46,8 | 201,6 |
| Итого за прием пищи: | 1355 | | | 46,8 | 50,2 | 206,0 | 1444,4 |
| Всего за день: | | | | 46,8 | 50,2 | 206,0 | 1444,4 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гетическая ценность, ккал. |
|--------------|-------------|---|---------------------------------------|-------|-------|------------|---------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |

7 день

Обед

| | | | | | | | |
|---|-------------|------|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Огурец солёный порционно | 100 | АКП* | 17 | 0,8 | 0,1 | 2 | 11,6 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 250/10 | 2012 | 81/116 | 7 | 4,85 | 34,1 | 174,4 |
| Котлета рубленая из филе куриного | 100 | 2008 | 314 | 16,2 | 14,2 | 17 | 270,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 2008 | 323 | 4,80 | 7,40 | 45,30 | 274,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 60 | к/к | к/к | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138,0 |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136,0 |
| Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 2008 | 442 | 1 | 0,2 | 15 | 76,0 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100 | к/к | к/к | 4,1 | 2,5 | 4,9 | 87 |
| Яблоко свежее | 150 | к/к | к/к | 0,6 | 0,6 | 14 | 64,0 |
| Сдоба обыкновенная | 75 | АКП* | 105 | 5,7 | 14,9 | 37,2 | 246,0 |
| Итого за прием пищи: | 1295 | | | 49,0 | 49,6 | 226,1 | 1477,0 |
| Всего за день: | | | | 49,0 | 49,6 | 226,1 | 1477,0 |

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гетическая ценность, ккал. |
|--------------|-------------|---|---------------------------------------|-------|-------|------------|---------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |

8 день

Обед

| | | | | | | | |
|--|-------------|------|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Помидор свежий порционно | 100 | 2011 | 71 | 1,2 | 1,16 | 5,5 | 24,0 |
| Суп картофельный с рисом и рыбой | 250/20 | 2008 | 98/228 | 7,3 | 2,92 | 19,6 | 134,6 |
| Жаркое по-домашнему со свининой | 280 | АКП* | 25 | 27,3 | 24,6 | 27,1 | 438,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 60 | к/к | к/к | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138,0 |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136,0 |
| Компот из свежих яблок | 200 | АКП* | 12 | 0,2 | 0,2 | 20,1 | 87,8 |
| Апельсин свежий | 170 | к/к | к/к | 1,53 | 0,34 | 13,77 | 73,1 |
| Булочка "домашняя" | 100 | АКП* | 103 | 7,2 | 10,8 | 49,8 | 300,6 |
| Итого за прием пищи: | 1230 | | | 53,5 | 44,9 | 192,5 | 1332,9 |
| Всего за день: | | | | 53,5 | 44,9 | 192,5 | 1332,9 |

| Наименование | Выход г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 9 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свёклы отварной с маслом растительным | 100 | 2011 | 52 | 4,1 | 10,88 | 6 | 90,6 |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной | 250/15/10 | 2012 | 64 | 5,1 | 6,0 | 10,9 | 112,1 |
| Печень по-строгановски | 100/40 | АКП* | 19 | 12,02 | 10,6 | 20,9 | 207,7 |
| Рис отварной | 200 | 2008 | 325 | 7,2 | 8,4 | 41,2 | 255,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60 | к/к | к/к | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138,0 |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136,0 |
| Компот из апельсинов | 200 | АКП* | 9 | 0,5 | 0,1 | 24,1 | 95,2 |
| Груша свежая | 150 | к/к | к/к | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 |
| Плошка "Московская" | 100 | АКП* | 101 | 8,62 | 14,4 | 61,65 | 329,8 |
| Итого за прием пищи: | 1275 | | | 46,9 | 55,7 | 236,8 | 1435,4 |
| Всего за день: | | | | 46,9 | 55,7 | 236,8 | 1435,4 |

| Наименование | Выход г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|-------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 10 день | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Яйцо с гарниром | 40/60 | 2008 | 213 | 5,5 | 6 | 7 | 120,0 |
| Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной | 250/15/10 | 2008 | 76 | 9,85 | 7,2 | 15,06 | 178,8 |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом | 100/40 | АКП* | 64 | 10,22 | 12,9 | 12,53 | 200,4 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 2008 | 331 | 6,5 | 6,4 | 39,50 | 254,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60 | к/к | к/к | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138,0 |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136,0 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 2008 | 442 | 1 | 0,2 | 19,17 | 90,0 |
| Мандарин свежий | 150 | к/к | к/к | 1,2 | 0,15 | 11,2 | 57,0 |
| Сдоба обыкновенная | 75 | АКП* | 105 | 5,7 | 14,9 | 37,2 | 246,0 |
| Итого за прием пищи: | 1250 | | | 48,8 | 52,6 | 198,2 | 1420,6 |
| Всего за день: | | | | 48,8 | 52,6 | 198,2 | 1420,6 |

| | г | ческая и нормативная документация /сборник рецептур/ | или технологической карты | | | | ческая ценность, ккал. |
|--|---|--|---------------------------|-------|-------|-------|------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |

11 день

Обед

| | | | | | | | |
|---|-------------|------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Салат из квашеной капусты | 100 | 2008 | 40 | 1,6 | 5,1 | 7,7 | 83,0 |
| Суп-лапша домашняя с курицей | 250/15 | 2012 | 67 | 11,2 | 13,5 | 19,7 | 238,7 |
| Плов с куриным филе | 280 | АКП* | 15 | 18 | 19,18 | 45,6 | 433,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60 | к/к | к/к | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138,0 |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136,0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | АКП* | 11 | 0,60 | 0,10 | 23,50 | 97,2 |
| Яблоко свежее | 150 | к/к | к/к | 0,6 | 0,6 | 14 | 64,0 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100 | к/к | к/к | 4,1 | 2,5 | 4,9 | 87 |
| Зефир витаминизированный | 35 | к/к | к/к | 0,63 | 0,1 | 23,2 | 101,60 |
| Итого за прием пищи: | 1240 | | | 45,53 | 46,0 | 195,2 | 1378,6 |
| Всего за день: | | | | 45,53 | 46,0 | 195,2 | 1378,6 |

| Наименование | Выход г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | | | | Энергетическая ценность, ккал. | |
|--------------|------------|---|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Угле-воды, | | |
| | | | | Всего | Всего | Всего | | |
| | | | | г | г | г | | |

12 день

Обед

| | | | | | | | |
|---|-------------|------|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Салат из свежих огурцов | 100 | 2008 | 19 | 0,7 | 5 | 8,5 | 103 |
| Суп-поре из разных овощей с гречками | 250/10 | 2008 | 115 | 7,75 | 12,6 | 12,52 | 210,20 |
| Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным | 100/40 | 2008 | 241/364 | 13,9 | 4,8 | 8,50 | 142,5 |
| Пюре картофельное | 200 | 2008 | 335 | 5,8 | 7,2 | 24,80 | 188,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60 | к/к | к/к | 4,8 | 2,55 | 30,6 | 138,0 |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136,0 |
| Компот из свежих яблок | 200 | АКП* | 12 | 0,2 | 0,2 | 20,1 | 87,8 |
| Апельсин свежий | 170 | к/к | к/к | 1,53 | 0,34 | 13,77 | 73,1 |
| Булочка "домашняя" | 100 | АКП* | 103 | 7,2 | 10,8 | 49,8 | 300,6 |
| Итого за прием пищи: | 1280 | | | 45,9 | 45,8 | 194,6 | 1379,2 |
| Всего за день: | | | | 45,9 | 45,8 | 194,6 | 1379,2 |