

Обед

Утверждаю:
Директор С.П. Ахмедов, г.р.

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Стоимость порция	
1 день	Ши из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,31	
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	7,63136	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28	
	Итого		601	14,09	37,88	53,7	612,06	58,96436	
	Расолыник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	9,47748	
	Макаронаы отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,1702	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55	
2 день	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	11,62	
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83	24,573	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28	
	Итого		596	16,69	24,75	71,43	575,23	80,67068	
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7	
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,88	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62	
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32	
3 день	Итого		601	14,5	28,17	65,88	575,05	54,643	
	Ши из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,31	
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	7,63136	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28	
	4 день	Итого		601	14,5	28,17	65,88	575,05	54,643
		Ши из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,31
		Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	7,63136
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55	
Масло сливочное порциями		14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62	
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573	
Чай с лимоном		377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28	

5 день	Итого																		
	Ши из свежей капусты	87	200		1,4		3,91		4,72		59,67		6,006						
	Плов	291	150		16,49		16,89		26,02		322,05		6,144						
	Хлеб пшеничный		51		4,03		0,51		24,63		119,23		2,55						
	Сыр порциями	15	30		6,96		8,85		0		107,49		24,573						
	Чай с лимоном	377/375	200		0,13		0,02		15,2		61,5		5,28						
	Итого		631		29,01		30,18		70,57		669,94		44,553						
	Борщ с капустой и картофелем		82	200	1,44		3,94		8,75		76,22		7,7						
	Салат из моркови с сахаром		62	100	1,23		0,09		11,48		51,65		2,88						
	Сыр порциями		15	30	6,96		8,85		0		107,49		24,573						
Хлеб пшеничный			51	4,03		0,51		24,63		119,23		2,55							
Масло сливочное порциями		14	20	0,16		14,5		0,26		132,18		11,62							
Напиток из плодов шиповника		388	200	0,68		0,28		20,76		88,28		5,32							
Итого			601		14,5		28,17		65,88		575,05		54,643						
6 день	Борщ с капустой и картофелем		82	200	1,44		3,94		8,75		76,22		7,7						
	Салат из свежих огурцов и помидоров		24	100	0,96		6,08		3,65		73,16		15,724						
	Сыр порциями		15	30	6,96		8,85		0		107,49		24,573						
	Хлеб пшеничный			51	4,03		0,51		24,63		119,23		2,55						
	Масло сливочное порциями		14	20	0,16		14,5		0,26		132,18		11,62						
	Напиток из плодов шиповника		388	200	0,68		0,28		20,76		88,28		5,32						
	Итого			601		14,23		34,16		58,05		596,56		67,487					
	Расольник домашний		95	200	1,67		4,07		10,15		83,91		9,47748						
	Макароны отварные с сыром		204	125	8,46		9,95		21,32		208,67		27,1702						
	Хлеб пшеничный		51		4,03		0,51		24,63		119,23		2,55						
7 день	Масло сливочное порциями		14	10	0,08		7,25		0,13		66,09		11,62						
	Яблоки		338	100	0,4		0,4		9,8		44,4		15						
	Чай с лимоном		377/375	200	0,13		0,02		15,2		61,5		5,28						
	Итого			686		14,77		22,2		81,23		583,8		71,09768					
	8 день	Ши из свежей капусты		87	200	1,4		3,91		4,72		59,67		6,006					
		Плов		291	150	16,49		16,89		26,02		322,05		2,55					
		Хлеб пшеничный			51	4,03		0,51		24,63		119,23		2,55					
		Сыр порциями		15	30	6,96		8,85		0		107,49		24,573					
	9 день	Ши из свежей капусты		87	200	1,4		3,91		4,72		59,67		6,006					
		Плов		291	150	16,49		16,89		26,02		322,05		2,55					
Хлеб пшеничный				51	4,03		0,51		24,63		119,23		2,55						
Сыр порциями			15	30	6,96		8,85		0		107,49		24,573						

10 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого	631	29,01	30,18	70,57	669,94	40,959	
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	15,724
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный	14	51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32
	Итого	601	14,23	34,16	58,05	596,56	67,487	
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,7
11 день	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	15,724
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
	Хлеб пшеничный	14	51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	11,62
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,32
	Итого	601	14,23	34,16	58,05	596,56	67,487	
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,006
	Фрукт	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	2,55
	Хлеб пшеничный	15	51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,55
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	24,573
12 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	5,28
	Итого	631	29,01	30,18	70,57	669,94	40,959	