



день1



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша пшеничная молочная	150/5/5	5,49	5,81	31,75	201,3
	382/М	Какао на молоке	180	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	535	21,28	17,98	75,86	550,4
	Обед:						
	67/М	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,19
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,95	5,95	9,12	97,83
	245/М	Бефстроганов из говядины	90	15,45	15,44	5,03	220,88
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов. 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Обед	845	27,68	33,92	104,65	834,60



день 2



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 2	Завтрак:						
	294/М	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,7
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	70,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,4
		Итого:	650	19,02	16,43	81,16	548,6
	Обед:						
	43/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	41,57
	98/М	Суп крестьянский с рисом	200	1,74	4,95	11,7	98,31
	294/М	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,74
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
	Итого за Обед	840	19,61	23,31	88,5	642,23	

день 3



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 3	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30	9,43	10,64	8,53	167,6
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	600	20,6	24,52	92,46	672,9
	Обед:						
	55/М	Салат из свеклы с соевым соусом	60	0,73	3,06	3,68	45,18
	102/М	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	108,46
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30	9,43	10,64	8,53	167,60
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	- 78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,00
		Итого за Обед	870	25,91	23,52	114,27	772,40



день 4



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 4	Завтрак:						
	223/М	Запеканка из творога с ягодным соусом	150/40	19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	510	26,07	15,2	83,36	574,5
	Обед:						
	62/М	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,22
	82/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	89,80
	293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/30	120	17,56	9,45	5,08	175,61
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04
	349/М	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Обед	875	29,24	24,81	104,77	759,33

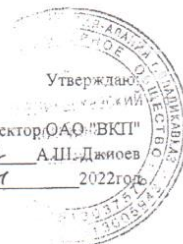
день 5



Согласовано:

[Signature]

10.01.2022г.



Утверждаю:

Генеральный директор ОАО "ВКП"

[Signature] А.Ш. Джиоев

10.01.2022г.

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 5	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30	12,09	5,61	8,46	132,7
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		Итого:	622	22,95	15,85	67,47	504,3
							0,00
	Обед:						
	62/М	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	4,61	3,31	63,45
	99/М	Суп из овощей со сметаной, 200/5	205	1,43	3,95	8,66	75,91
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	12,09	5,61	8,46	132,69
	128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,00
		Итого за Обед	875	24,13	19,9	88,99	631,58



день 6



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 6	Завтрак:						
	291/М	Плов с курицей	150/90	19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	70,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		Итого:	560	23,43	20,36	84,25	614,0
	Обед:						
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,43
	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,95	5,95	9,12	97,83
	291/М	Плов с курицей	240	19,11	19,56	40,69	415,24
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Обед	845	28,84	33,02	102,97	824,42



день 7



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	6	7	8	9	
День 7	Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9	
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	174/М	Каша рисовая молочная	150/5/5	4,0	5,7	30,66	189,7	
	382/М	Какао на молоке	180	3,37	2,85	14,71	98,0	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0	
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
		Итого:	535	19,74	17,87	74,77	538,9	
	Обед:							0,00
	39/М	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,9	3,14	5,27	52,94	
	102/М	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	108,46	
	260/М	Гуляш из говядины	90	14,77	12,3	3,14	182,34	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04	
	342/М	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	55,86	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	
		Итого за Обед	840	29,17	27,2	100,16	762,12	

день 8



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1	2	3	4	6	7	8	9		
День 8	Завтрак:								
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
	268/М	Биточки из говядины с соусом томатным	90/30	9,89	10,64	8,53	169,4		
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,0		
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6		
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0		
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
		Итого:	600	19,21	26,26	79,85	632,6		
		Обед:							0,00
	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,08	4,46	50,60		
	99/М	Суп из овощей со сметаной, 200/5	205	1,43	3,95	8,66	75,91		
	268/М	Биточки из говядины	90	9,89	10,64	8,53	169,44		
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,74		
	349/М	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,4	0,02	20,6	84,18		
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32		
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40		
		Итого за Обед	845	20,49	24,15	95,51	681,35		



день 9



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 9	Завтрак:						
	223/М	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным	150/50	20,95	18,33	42,87	420,3
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	520	27,13	21,39	90,59	663,4
	Обед:						
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	41,57
	98/М	Суп крестьянский с рисом	200	1,74	4,95	11,7	98,31
	294/М	Биточки из индейки с соусом томатным, 90/30	120	9,56	9,86	12,14	175,54
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Обед	870	23,19	23,56	117,94	776,56



день 10



№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Тяжелая энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
Завтрак:							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0	50,9
	232/М	Хек запеченный	90	12,09	2,56	3,38	84,9
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,07	8,32	32,19	215,9
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		Итого:	597	22,95	15,41	72,55	520,7
Обед:							
	62/М	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	4,61	3,31	63,45
	85/М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	89,80
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	12,09	5,61	8,46	132,69
	128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	143,59
	342/М	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
		Итого за Обед	875	23,83	20,93	92,94	655,45