

Утверждаю:  Дурсиева З.К.



День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>
2 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>17,48</b>	<b>11,41</b>	<b>80,25</b>	<b>494</b>
3 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>
4 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>
5 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>15,98</b>	<b>10,91</b>	<b>59,25</b>	<b>399,5</b>
6 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>
7 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>15,98</b>	<b>10,91</b>	<b>59,25</b>	<b>399,5</b>
8 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>
9 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>17,48</b>	<b>11,41</b>	<b>80,25</b>	<b>494</b>
10 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>
11 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>15,98</b>	<b>10,91</b>	<b>59,25</b>	<b>399,5</b>
12 день	Молочный коктейл		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>

Утверждено: *С.И. Дурсиева З.К.*

День	Наименование	№ Рецептуры	Выходг	Белок,г	Жиры,г	Углевода,г	ЭЦД,ккал
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,58
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Сыр порезанный	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,66</b>	<b>38,17</b>	<b>78,27</b>	<b>726,83</b>
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макарон отварные с сыром	259	200	1,3	9,95	25,3	208,67
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порезанный	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>720</b>	<b>23,8</b>	<b>25,09</b>	<b>109,98</b>	<b>761,33</b>
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порезанный	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>18,04</b>	<b>34,37</b>	<b>90,17</b>	<b>742,17</b>
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,58
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Сыр порезанный	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,66</b>	<b>38,17</b>	<b>78,27</b>	<b>726,83</b>
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порезанный	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>32,58</b>	<b>30,47</b>	<b>95,14</b>	<b>784,71</b>
	6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75
Салат из зелени с сахаром		62	100	1,23	0,09	11,48	51,65
Сыр порезанный		15	30	6,96	8,85	0	107,49
Хлеб пшеничный		573	100	7,6	0,8	49,2	234
Масло сливочное порциями		14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
Напиток из плодов шиповника		388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>18,07</b>	<b>28,46</b>	<b>90,45</b>	<b>689,82</b>
7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порезанный	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>34,45</b>	<b>82,62</b>	<b>711,33</b>
8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макарон отварные с сыром	204	125	3,46	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Яблочки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>735</b>	<b>18,34</b>	<b>22,49</b>	<b>105,8</b>	<b>698,57</b>
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порезанный	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>32,58</b>	<b>30,47</b>	<b>95,14</b>	<b>784,71</b>
	10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75
Салат из свежих огурцов и помидоров		24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
Сыр порезанный		15	30	6,96	8,85	0	107,49
Хлеб пшеничный		573	100	7,6	0,8	49,2	234
Масло сливочное порциями		14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
Напиток из плодов шиповника		388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>34,45</b>	<b>82,62</b>	<b>711,33</b>
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порезанный	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>34,45</b>	<b>82,62</b>	<b>711,33</b>
12 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порезанный	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>32,58</b>	<b>30,47</b>	<b>95,14</b>	<b>784,71</b>

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Суп молочный с крупой (рис) №140	140	200	4,8	5	66,31	129,96
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>24,07</b>	<b>25,54</b>	<b>85,25</b>	<b>662,04</b>
2 день	Каша пшеничная рассыпчатая №206	206	208	9,09	8,44	51,16	316,96
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	<b>Итого</b>		<b>518</b>	<b>20,85</b>	<b>20,03</b>	<b>118,07</b>	<b>735,55</b>
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
		<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>20,86</b>	<b>27,8</b>	<b>112,52</b>
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>565</b>	<b>20,37</b>	<b>33,19</b>	<b>87,6</b>	<b>730,19</b>
5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>21,99</b>	<b>19,33</b>	<b>86,51</b>	<b>607,57</b>
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>22,24</b>	<b>24,11</b>	<b>74,95</b>	<b>600,65</b>
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>20,29</b>	<b>25,94</b>	<b>87,47</b>	<b>664,1</b>
8 день	Каша пшеничная рассыпчатая №206	206	208	9,09	8,44	51,16	316,96
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
		<b>Итого</b>		<b>518</b>	<b>16,9</b>	<b>16,51</b>	<b>115,69</b>
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>16,12</b>	<b>21,19</b>	<b>114,04</b>	<b>816,84</b>
10 день	Суп молочный с крупой (рис) №140	140	200	4,8	5	16,44	129,96
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>23,52</b>	<b>25,44</b>	<b>83,35</b>	<b>656,04</b>
11 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>515</b>	<b>20,37</b>	<b>33,19</b>	<b>87,6</b>	<b>730,19</b>
12 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>515</b>	<b>20,37</b>	<b>33,19</b>	<b>87,6</b>	<b>730,19</b>