

12 и старше ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Обед							
187	Щи из свежей капусты с курицей, 250/39			8.35	9.14	8.49	149.2
	картофель	53	40				
	капуста	63.75	50				
	лук	11.25	10				
	морковь	12.5	10				
	масло раст.	5	5				
	томат-паста	2.5	2.5				
	соль	1	1				
	вода	160	160				
	курица	54.59	39.16				
688	Вермишель отв.,180гр.			6.9	9.18	32.83	231.56
	макаронные изделия	61.2	61.2				
	соль	1	1				
	масло слив	10	10				
244	Рыба припущенная, 100гр.			7.65	1.01	3.18	52.5
	рыба	52.6	50				
	вода	25	25				
	соль	1	1				
	морковь	53.4	40				
	лук	6.3	5				
	масло раст	5	5				
5	Икра кабачковая	105.4	100	1.14	5.34	4.62	71.4
148	Хлеб рж,50гр.	50	50	3	0.5	22.16	94.5
147	Хлеб пш.,40гр.	40	40	1.14	5.34	4.62	71.4
943	Чай с сах.,200 гр.			0.2	0	14	28
	чай	0.2	0.2				
	сахар	15	15				
	Итого обед:			28.38	30.51	89.9	698.56
	Итого за день:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

12 и старше ДЕНЬ 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Обед							
200	Суп картофельный с курицей, 250/39			8.94	7.08	16.64	165.7
	картофель	174	134				
	морковь	12.5	10				
	лук	12	10				
	курица	54.59	39.16				
	масло раст.	2.5	2.5				
	бульон или вода	140	140				
	соль	1	1				
682	Рис отварной,180гр.			10.62	19.46	90.57	552.36
	Рис	64.8	64.8				
	соль	1	1				
	масло слив	10	10				
536	Колбасные изделия.,100гр.			10.1	21.3	13.25	140
	колбаса отв.	100	100				
45	Винегрет овощной, 100 гр.			1.36	6.18	8.14	94.8
	Свекла	27.2	20				
	Морковь	20.1	15				
	Картофель	43	25				
	Огурцы соленые	25	20				
	Лук	17.9	15				
	Масло раст.	6	6				
148	Хлеб рж,50гр.	50	50	3	0.5	22.16	94.5
147	Хлеб пш.,40гр.	40	40	3.1	0.2	20.1	94.7
868	Компот из сухофруктов,200гр.			0.04	0	24.76	94.2
	сухофрукты	20	20				
	сахар	20	20				
	кислота лимонная	0.2	0.2				
	вода	200	200				
	Итого обед:			37.16	54.72	195.62	1236.26
	Итогоза день:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

12 и старше ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Обед							
586	Лапша куриная, 250/39гр.			7.03	5.03	12.7	114.55
	вермишель	20	20				
	морковь	12.5	10				
	лук	15	12.5				
	курица	54.59	39.16				
	масло раст.	5	5				
	бульон	192	192				
	соль	1	1				
694	Картофельное пюре,180гр.			3.95	9.52	25.63	194.12
	картофель	256.5	153.9				
	молоко	28.4	27				
	масло слив	10	10				
	соль	1	1				
637	Курица отварная, 100гр			16.88	10.88	0	165
	цыпленок-бройлер	139.7	100.3				
	лук	2.7	2.1				
	соль	0.5	0.5				
10	Зеленый горошек,100гр.						67.3
148	Хлеб рж,50гр.	50	50	3	0.5	22.16	94.5
147	Хлеб пш.,40гр.	40	40	3.1	0.2	20.1	94.7
943	Чай с сах.,200 гр.			0.2	0	14	28
	чай	0.2	0.2				
	сахар	15	15				
	Итого за обед:			34.16	26.13	94.59	758.17
	Итого за день:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

12 и старше ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Обед							
206	Суп картофельный с бобовыми с курицей ,250/39			12.09	9.53	16.33	199.2
	картофель	87	60				
	морковь	16	12.5				
	лук	12.5	10				
	горох	20	20				
	масло раст.	5	5				
	бульон или вода	175	175				
	соль	1	1				
	курица	54.59	39.16				
688	Рожки отварные,180/10 гр.			6.9	9.18	32.83	231.56
	макаронные изд.	61.2	61.2				
	масло слив	10	10				
	соль	1	1				
574	Яйцо куриное, 60 гр.			7.65	6.9	0.45	94.5
33	Свёкла варёная,100гр.			1.7	0.2	10	26.4
	свёкла	121.67	100				
	соль	0.5	0.5				
148	Хлеб рж,50гр.	50	50	3	0.5	22.16	94.5
147	Хлеб пш.,40гр.	40	40	3.1	0.2	20.1	94.7
943	Чай с сах.,200 гр.			0.2	0	14	28
	чай	0.2	0.2				
	сахар	15	15				
	Итого обед:			34.64	26.51	115.87	768.86
	Итогоза день:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

12 и старше ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Обед							
170	Борщ с курицей, 250/39			8.41	9.16	125.25	166.95
	свёкла	50	40				
	капуста	25	20				
	картофель	31	25				
	лук	11.75	10				
	морковь	12.5	10				
	масло раст.	5	5				
	томат-паста	3	3				
	соль	3	3				
	сахар	2.5	2.5				
	кислота лимонная	0.2	0.2				
	бульон или вода	200	200				
	курица	54.59	39.16				
682	Рис отварной,180гр.			10.62	19.46	90.57	552.36
	Рис	64.8	64.8				
	соль	1	1				
	масло слив	10	10				
510	Котлета рыбная,100гр.			11.75	5.5	14	153.75
	рыба	82.5	60				
	хлеб пш.	14	14				
	молоко или вода	19	19				
	сухари панировочные	7	7				
	масло раст	5	5				
5	Кабачковая икра, 100гр.	105.4	100	1.9	8.9	7.7	71.4
148	Хлеб рж,50гр.	50	50	3	0.5	22.16	94.5
147	Хлеб пш.,40гр.	40	40	3.1	0.2	20.1	94.7
868	Компот из сухофруктов,200гр.			0.04	0	24.76	94.2
	сухофрукты	20	20				
	сахар	20	20				
	кислота лимонная	0.2	0.2				
	вода	200	200				
	Итого обед:			38.82	43.72	304.54	1227.86
	Итогоза день:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

12 и старше ДЕНЬ 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Обед							
93	Лапша куриная,250/39гр.			7.03	5.03	12.7	114.55
	вермишель	20	20				
	Морковь	12.5	10				
	лук	15	12.5				
	курица	54.59	39.16				
	масло раст.	5	5				
	бульон	192	192				
	соль	1	1				
299	Картофельное пюре,180гр.			3.95	9.52	25.63	194.12
	картофель	256.5	153.9				
	молоко	28.4	27				
	масло слив	10	10				
	соль	1	1				
536	Колбасные изделия , 100гр.			10.1	21.3	13.25	140
	колбаса отв.	100	100				
45	Винегрет овощной,100гр.			1.36	6.18	8.44	94.8
	Картофель	43	25				
	свекла	27.2	20				
	морковь	20.1	15				
	огурцы соленые	25	20				
	лук	17.9	15				
	масло раст.	6	6				
148	Хлеб рж,50гр.	50	50	3	0.5	22.16	94.5
147	Хлеб пш.,40гр.	40	40	3.1	0.2	20.1	94.7
943	Чай с сах.,200 гр.			0.2	0	14	28
	чай	0.2	0.2				
	сахар	15	15				
	Итого обед:			28.74	42.73	116.28	760.67
	Итогоза день:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

12 и старше ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Обед							
187	Щи из свежей капусты с курицей,250/39			8.35	9.14	8.49	149.2
	картофель	53	36				
	капуста	63.75	50				
	лук	11.25	10				
	морковь	12.5	10				
	масло раст.	5	5				
	томат-паста	2.5	2.5				
	соль	1	1				
	вода	200	200				
	курица	54.59	39.16				
304	Плов из птицы, 210гр.			20.3	17	35.69	377
	цыплёнок -броллер	139.7	100.3				
	масло слив.	8	8				
	лук	11	9				
	морковь	17.3	13				
	томатное пюре	7	7				
	рис	46	46				
33	Свёкла варёная,100гр.			1.7	0.2	10	26.4
	свёкла	121.67	100				
	соль						
148	Хлеб рж,50гр.	50	50	3	0.5	22.16	94.5
147	Хлеб пш.,40гр.	40	40	3.1	0.2	20.1	94.7
943	Чай с сах.,200 гр.			0.2	0	14	28
	чай	0.2	0.2				
	сахар	15	15				
	Итого обед:			36.65	27.04	110.44	769.8
	Итогоза день:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

12 и старше ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Обед							
87	Суп картофельный с рыбными консервами,250/40гр.			8.61	8.4	14.34	167.25
	картофель	174	134				
	лук	9.5	8				
	морковь	20	16				
	масло раст.	3.75	3.75				
	рыбные консервы	40	40				
	соль	1	1				
	бульон или вода	200	200				
216	Картофель тушёный с курицей,200гр			26.9	16.7	32.63	410.66
	курица	50	50				
	картофель	212	169				
	морковь	10	10				
	лук	37	34				
	томатное пюре	5	5				
	масло слив	10	10				
	соль	1	1				
13	Нарезка из свеж. огурцов,100гр.			0.76	6.09	2.38	67.3
	огурцы свеж.	118.8	95				
	масло раст.	6	6				
148	Хлеб рж,50гр.	50	50	3	0.5	22.16	94.5
147	Хлеб пш.,40гр.	40	40	3.1	0.2	20.1	94.7
943	Чай с сах.,200 гр.			0.2	0	14	28
	чай	0.2	0.2				
	сахар	15	15				
	Итого обед:			42.57	31.89	105.61	862.41
	Итогоза день:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

12 и старше ДЕНЬ 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Обед							
197	Рассольник с курицей, 250/39			8.7	9.36	16.59	185.2
	картофель	116	96				
	лук	12.5	10				
	морковь	12.5	10				
	огурцы маринованные	26.75	26				
	масло раст.	5	5				
	бульон или вода	175	175				
	соль	1	1				
	курица	54.59	39.16				
321	Овощное рагу,180гр.			2.75	13.2	17.33	199.2
	картофель	82.3	60				
	морковь	36	27				
	лук	17.3	14.5				
	капуста	56.2	43.2				
	масло раст	7.2	7.2				
	томат паста	5.4	5.4				
	соль	1	1				
307	Котлета рубленая из птицы, 100гр			12.44	9.24	12.56	183
	филе курицы	65	59				
	хлеб пш.	14	14				
	молоко или вода	19	19				
	сухари панировочные	8	8				
	лук	4	4				
	масло раст	5	5				
10	Зеленый горошек, 60гр.			1.86	0.12	3.9	24
	зеленый горошек	92	60				
148	Хлеб рж,50гр.	50	50	3	0.5	22.16	94.5
147	Хлеб пш.,40гр.	40	40	3.1	0.2	20.1	94.7
868	Компот из сухофруктов,200гр.			0.04	0	24.76	94.2
	сухофрукты	20	20				
	сахар	20	20				
	кислота лимонная	0.2	0.2				
	вода	200	200				
	Итого обед:			31.89	32.62	117.4	874.8
	Итогоза день:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!