



**Понедельник**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-	110	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Макаронные изделия отварные с м/с	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>910</b>	<b>34,06</b>	<b>34,41</b>	<b>115,52</b>	<b>920,77</b>	

**2 день (вторник)**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	82
3	Котлеты рубленые из птицы	110	17,44	16,76	16,28	286,00	294
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	45,07	292,50	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,20	82
9	Компот из смеси сухофруктов	20	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>1120</b>	<b>36,11</b>	<b>34,01</b>	<b>165,52</b>	<b>1124,24</b>	

**3 день (среда)**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
<b>Обед</b>							
1	Салат "Любительский"	100	1,8	10,1	7,1	126	85
2	Суп любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00	155
3	Плов	250	27,48	28,15	43,37	370,00	265
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	342
7	Кондитерское изделие	25	1,88	2,45	18,60	103,75	582
	<b>Итого за прием</b>	<b>895</b>	<b>42,66</b>	<b>44,23</b>	<b>153,96</b>	<b>1018,75</b>	<b>2576,00</b>

**нь (четверг)**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
<b>Обед</b>							
1	Салат "Бурячок"	100	1,10	3,10	4,40	50,00	86
2	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Рагу из птицы	250	17,14	16,10	21,71	300,00	289
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
7	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>30,58</b>	<b>28,12</b>	<b>112,59</b>	<b>835,22</b>	

**5 день (пятница)**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
2	Суп с макаронными изделиями и	250	2,57	27,80	15,69	109,00	112
3	Оладьи из печени по-кунцевски	110	11,33	7,81	20,90	31,46	411
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,20	82
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>1090</b>	<b>25,52</b>	<b>43,05</b>	<b>145,98</b>	<b>692,56</b>	

**6 день (понедельник)**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
<b>Обед</b>							
1	Редис с маслом	100	1,10	10,10	3,10	108,00	39
2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Рыба припущенная	130	20,23	9,71	1,09	172,55	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>910</b>	<b>36,25</b>	<b>30,90</b>	<b>105,67</b>	<b>859,45</b>	

**нь (вторник)**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
<b>Обед</b>							
1	Салат картофельный с морковью и	100	0,2	2,1	6,5	95,8	52
2	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
3	Биточки (особые)	110	15,74	25,16	13,34	346,00	269
4	Макаронные изделия отварные с	180	7,83	10,80	32,67	259,20	205
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>32,48</b>	<b>43,88</b>	<b>116,46</b>	<b>1051,40</b>	

**8 день (среда)**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,3	92,8	52
2	Суп с мак-ми изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	112
3	Котлеты домашние	110	13,37	2,55	10,07	322,83	271
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,20	82
9	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	<b>Итого за прием</b>	<b>1110</b>	<b>33,70</b>	<b>25,05</b>	<b>143,15</b>	<b>1148,17</b>	

**9 день (четверг)**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
<b>Обед</b>							
1	Редис с маслом	100	1,10	10,10	3,10	108,00	39
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
3	Котлета рыбная	130	15,97	19,51	19,26	316,73	234
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	2,45	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>30,15</b>	<b>43,11</b>	<b>114,35</b>	<b>1064,38</b>	

День (пятница)							
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего	ы г		
<i>Обед</i>							
1	Салат картофельный с сельдью	100	5,21	5,51	10,39	112,00	36
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Птица запеченная	10	9,11	2,58	0,50	328,00	288
4	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	139
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	160,00	359
	<b>Итого за прием</b>	<b>910</b>	<b>25,72</b>	<b>18,20</b>	<b>108,31</b>	<b>979,75</b>	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		<i>32,72</i>	<i>34,50</i>	<i>128,15</i>	<i>969,47</i>	
	<i>Норма</i>		<i>27,00</i>	<i>27,60</i>	<i>114,90</i>	<i>816,00</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>121</i>	<i>125</i>	<i>112</i>	<i>119</i>	