

Согласовано: _____
Директор образовательного учреждения

Утверждаю, _____
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
г. Гончаров

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамины С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂	
1 понедельник														
Завтрак														
0,38	1,78	1,54	23,80	813	Бутерброды с маслом сливочным	35	8,8	11,48	31,23	0,71	135,4	0,05	0,02	0
1,82	1,25	0,88	22,05	970	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	53,14	6,09	39,15	0,08	6	0,01	0,06	0,26
9,04	7,04	40,83	262,45	998	Йогурт порционный	125	21,12	11,88	14,52	3,9	0	0,04	0,03	13,2
1,76	0,28	13,33	63,00	13003	Чай с сахаром*	200	110,63	26,97	101,09	0,09	12	0,03	0,13	0,52
0	0	11,18	44,69	854	Хлеб ржано-пшеничный	35	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
Обед														
0,24	1,52	1,61	20,98	814	Икра овощная морковная	60	184,8	21,05	135,63	0,84	60,6	0,05	0,08	0,06
5,99	2,12	15,84	104,85	1049	Суп-пюре из гороха	200	20,25	14,49	28,69	0,85	0	0,02	0,03	3,97
1,20	0,13	7,75	37,01	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	13,42	6,55	35,54	0,5	20,34	0,02	0,03	1,08
17,50	11,01	0,15	170,10	1069	Суфле из рыбы	150	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
0,36	1,73	26,61	108,20	928	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43
1,83	0,36	11,97	59,10	13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	35	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0
42,32	27,55	145,46	985,01		Итого за день	680	121,13	41,07	148,49	2,07	12	0,08	0,15	0,52

Технолог: _____
Согласовано: _____
Директор образовательного учреждения

Утверждаю, _____
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
г. Гончаров

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамины С, мг	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂		
1 вторник															
Завтрак															
4,45	14,45	0,11	149,36	958	Сметан запеченный или паровой сыр	150	105,83	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52	
0	0	11,18	44,69	854	Чай с молоком	200	110,63	26,97	101,09	0,09	12	0,03	0,13	0,52	
0,06	6,83	0,09	62,04	808	Бутерброды с маслом сливочным	35	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43	
1,17	0,19	8,89	42,00	13003	Хлеб ржано-пшеничный	35	221,66	42,9	196,81	1,35	24	0,09	0,26	1,47	
Обед															
0,24	2,01	1,92	26,95	834	Закуска из отварного картофеля с луком с маслом растительным	20	28,01	20,78	41,23	1,2	0	0,03	0,04	5,92	
2,70	4,61	16,38	118,55	1018	Суп Волна со сметаной*	200	78,92	57,83	84,14	1,33	9,80	0,09	0,07	12,44	
2,09	8,89	12,73	139,61	907	Тефтели из говядины (паровые) с соусом сметанным	90	90	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52
20,75	30,33	86,42	714,75	354	Калюста тушенная*	150	64,39	10,31	115,73	1,16	79,5	0,04	0,22	0,2	
0,16	0,07	14,22	58,78	821	Налиток из плодов шиповника с витамином С	200	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43	
1,22	0,24	7,88	39,40	13003	Хлеб ржано-пшеничный	35	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	0	
1,58	0,20	9,66	47,00	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	390,26	135,06	593,84	7,65	280,1	0,34	0,91	19,73	
34,43	67,82	169,56	1 443,13		Итого за день	35	395,46	138,81	611,26	7,99	280,1	0,37	0,92	20,16	

Технолог: _____
Согласовано: _____
Директор образовательного учреждения

Утверждаю, _____
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
г. Гончаров

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамины С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂	
1 среда														
Завтрак														
0,60	1,04	1,25	16,69	819,02	Огурцы соленные	20	8,8	11,48	31,23	0,71	35,4	0,05	0,02	0
16,28	11,28	1,85	174,34	964	Котлеты из мяса говядины	90	32,84	6,72	43,87	0,41	20,16	0,03	0,06	0,43
2,52	3,28	24,57	138,52	995	Пюре картофельное	150	5,2	3,75	17,42	0,34	7,78	0,08	0,01	0,43
0	0	7,98	31,92	827	Чай с сахаром*	200	110,63	26,97	101,09	0,09	12	0,03	0,13	0,52
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,02	0
1,76	0,28	13,33	63,00	13003	Хлеб ржано-пшеничный	35	63,68	31,88	116,38	2,55	63,34	0,21	0,16	80,86
Обед														
0,39	2,02	2,40	26,74	817	Маринад овощной	20	97,24	16,11	209,62	2,32	178,71	0,07	0,43	0,22
5,06	8,54	14,50	156,28	980	Суп-крем из разных овощей*	200	0,24	0,26	1,64	0,03	0	0	0	0,55
0,60	0,06	3,87	18,51	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	16,45	9,75	49,12	0,5	7,7	0,03	0,04	5,33
7,12	10,33	7,45	151,81	828	Пельмени по-строгановски*	5	97,24	16,11	209,62	2,32	178,71	0,07	0,43	0,22
4,89	5,23	33,48	169,88	1000	Каша перловая рассыпчатая*	90	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
0,16	0,16	23,88	99,10	912	Компот из смеси яблок с витамином С	150	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0
1,83	0,36	11,97	59,10	13003	Хлеб ржано-пшеничный	200	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	0,15
43,37	42,89	161,04	1 210,39		Итого за день	35	15,04	4,28	9,68	0,65	7,78	0,09	0,06	80,43

Технолог: _____
Согласовано: _____
Директор образовательного учреждения

Утверждаю, _____
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
г. Гончаров

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамины С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂	
1 четверг														
Завтрак														
0,16	0,02	0,52	2,80	836	Икра овощная свекольная	20	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
12,44	10,30	12,79	194,76	827	Котлета куриная диетическая с соусом красным	100	105,83	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52
6,84	4,66	30,02	168,29	822	Рис припущенный с овощами	150	106	12,18	6,72	0,13	12	0,03	0,12	0,52
0,02	0,07	0,10	1,12	901	Компот из яблок и лимонов*	200	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43
0,13	0,13	19,74	81,90	933	Хлеб ржано-пшеничный	20	32,84	6,72	43,87	0,41	20,16	0,03	0,06	0,43
1,17	0,19	8,89	42,00	13003	Хлеб пшеничный	35	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	0,01	0,06	0,15
Обед														
0,27	1,52	1,85	22,23	520	Икра кебичевая пром.производства	20	97,24	16,11	209,62	2,32	178,71	0,07	0,43	0,22
1,82	4,30	13,54	100,76	1030	Расщепленный со сметаной*	200	94,86	13,4	76,04	0,6	48	0,04	0,05	0,03
10,12	4,70	10,51	125,19	1063	Котлеты рыбные	90	32,84	6,72	43,87	0,41	20,16	0,03	0,06	0,43
3,21	6,53	21,22	157,26	959	Рагу из овощей*	150	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	0,01	0,06	0,15
0,20	0,02	17,02	69,14	932	Компот из смеси сухофруктов	200	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	0,15
1,58	0,20	9,66	47,00	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	2,6	1,88	8,71	0,17	0	0,02	0	0
1,22	0,24	7,98	39,40	13003	Хлеб ржано-пшеничный	35	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	0,15
38,99	32,87	153,83	1 071,84		Итого за день	35	198,53	33,02	167,39	2,33	74,46	0,12	0,27	160,61

Технолог: _____
Согласовано: _____
Директор образовательного учреждения

Утверждаю, _____
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
г. Гончаров

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамины С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂	
1 пятница														
Завтрак														
49,91	62,48	60,00	325,14	365,01	Суфле из творога	150	105,83	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52
1,42	1,00	11,04	59,00	902	Чай с сахаром*	200	0,34	0	0,03	0,11	0	0	0	0
0,06	6,83	0,09	62,04	808	Бутерброды с маслом сливочным	30	3,75	17,42	0,34	0	0	0,01	0,31	0
0	0	7,98	31,92	827	Молоко стуженное соевое	20	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,02	0,21	0
1,22	0,24	7,98	39,40	13003	Хлеб ржано-пшеничный	35	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	0,15
Обед														
0,24	1,52	1,61	20,98	814	Икра овощная морковная	60	97,24	16,11	209,62	2,32	178,71	0,07	0,43	0,22
2,30	2,83	18,92	109,35	1033	Свекольник со сметаной*	60	10,75	10,96	32,6	0,37	2,16	0,05	0,02	2,4
1,61	1,97	5,91	48,36	966	Голубцы ленивые из мяса кур	200	64,35	49,23	75,16	1,16	7,95	0,08	0,06	10
3,17	0,55	28,29	213,50	997	Картофель тушеный	90	22,39	4,96	25,96	0,22	8,93	0,02	0,02	0,98
0,36	1,73	26,61	108,20	928	Хлеб пшеничный из муки 1с	150	1,22	0	1,46	0,01	21	0	0,01	0
1,58	0,20	9,66	47,00	894	Хлеб ржано-пшеничный	35	106	12,18	78,3	0,13	12	0,03	0,12	0,52
1,17	0,19	8,89	42,00	13003	Компот из ягод	35	3,75	17,42	0,34	0	0	0,01	0,31	0
63,04	88,34	186,98	1 108,89		Итого за день	200	18,05	48,72	7,89	0,08	9,28	0,1	0,22	0,43

Технолог: _____

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂		
2 понедельник															
Завтрак															
2,11	3,27	21,10	122,29	841	Каша (пшено, рис) молочная вязкая с маслом сливочным	180	105,83	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52	
0,06	6,24	0,08	56,72	810	Бутерброды с сыром	40	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43	
0	0	11,18	44,89	854	Чай с молоком	200	8,8	13,2	34	0,8	0	0,06	0,02	0	
0,40	0,40	9,80	47,00	976	Яблоки	100	6,6	19,9	25,5	0,6	0	0,05	0,02	0	
							Обед	125,18	38,6	144,52	1,59	19,78	0,22	0,17	0,95
0,60	1,04	1,25	16,89	819,02	Огурцы соленые	20	5,62	7,81	15,1	0,36	0	0,01	0,01	2,11	
0,22	0,24	1,83	9,55	1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	200	0,34	0	0	0,03	0	0	0	0	
16,19	9,32	9,80	188,34	1085	Тфтели из фарша куриного с луком	90	13,42	6,55	35,54	0,5	20,34	0,02	0,03	1,08	
20,75	30,33	86,42	714,75	354	Калуста тушеная*	150	97,24	16,11	209,62	2,32	178,71	0,07	0,43	0,22	
1,00	0,40	27,10	85,23	911	Кисель из ягод свежих	200	3,9	2,81	13,07	0,25	0	0,03	0,01	0	
1,78	0,28	13,33	63,00	13003	Хлеб ржано-пшеничный	35	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0	
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	80	
45,45	51,82	196,18	1 418,76		Итого за день		138,61	46,64	307,89	4,81	199,05	0,18	0,55	83,41	

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂		
2 вторник															
Завтрак															
0,38	1,78	1,54	23,80	813	Икра кабачковая пром. производства	30	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43	
12,87	8,01	7,50	154,19	273	Котлеты тресковые	90	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	0,01	0,08	0,2	
2,52	3,28	24,57	130,52	995	Макароны отварные с маслом	150	211,2	24,36	156,6	0,17	24	0,06	0,24	1,04	
0	0	19,96	79,80	917	Компот из ягод	200	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0	
3,16	0,40	19,32	94,00	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	80	
							Обед	294,84	44,84	241,88	1,84	40,18	0,2	0,4	81,67
0,24	1,52	1,61	20,98	814	Икра овощная морковная	20	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0,05	0,02	0	
1,53	3,34	8,94	72,28	135	Суп из овощей	200	9,41	9,51	28,38	0,32	2,88	0,04	0,02	2,08	
12,44	10,30	12,79	194,76	1054	Котлеты мясные Детские	80	20,25	14,49	28,69	0,85	0	0,02	0,03	3,97	
14,37	5,49	34,65	245,52	857	Бобовые отварные	150	45,1	23,06	121,07	1,85	0	0,1	0,1	4,59	
0,38	1,73	26,81	108,20	928	Компот из смеси сухофруктов	200	9,69	7,1	40,04	0,72	13,25	0,06	0,02	0	
1,78	0,28	13,33	63,00	13003	Хлеб ржано-пшеничный	35	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0	
0,23	0,02	1,48	7,05	897	Хлеб пшеничный	35	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	80	
49,86	36,16	172,29	1 203,10		Итого за день		109,14	76,42	278,24	5,69	16,13	0,32	0,26	90,64	

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂		
2 среда															
Завтрак															
0,81	1,66	4,85	137,26	323,01	Биточки рубленые из птицы паровые	90	7,92	8,14	63,22	0,54	10,01	0,03	0,05	0,74	
6,84	4,68	30,02	188,29	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,6	1,88	8,71	0,17	0,01	0,02	0	0	
0,04	4,48	0,06	40,55	807	Бутерброды с маслом сливочным и сыром 35 г	40	14	18,8	63,2	1,36	0,05	0,07	0,03	0	
0	0	10,78	43,09	923	Чай с лимоном	200	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43	
2,34	0,38	17,78	84,00	13003	Хлеб ржано-пшеничный	35	20,25	14,49	28,69	0,85	0,03	0,02	0,03	3,97	
							Обед	20,25	14,49	28,69	0,85	0,03	0,02	0,03	3,97
0,85	2,16	6,16	48,10	24	Закуска из соленых огурцов с луком	20	20,51	12,33	25,21	0,77	0,02	0,01	0,02	2,79	
0,12	4,02	0,68	39,24	94	Суп-паша домашняя*	200	3,27	1,93	8,64	0,13	0	0,01	0	0,16	
10,12	4,70	10,51	125,19	1083	Тфтели рыбные*	90	20,25	14,49	28,69	0,85	0,03	0,02	0,03	3,97	
3,03	4,01	29,80	168,60	818	Картофель отварной	150	15,68	5,64	14,52	0,24	0,01	0,01	0,01	5,8	
0,13	0,13	19,74	81,90	933	Компот из яблок и изюма*	200	11,09	2,96	2,96	0,57	0,05	0,01	0,05	80	
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0	
2,14	0,42	13,97	68,95	13003	Хлеб ржаной	35	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	80	
28,59	26,90	158,60	1095,67		Итого за день		109,14	64,2	143,27	4,76	0,14	0,13	0,21	176,69	

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂		
2 четверг															
Завтрак															
0,55	3,04	3,69	44,46	520	Икра овощная свекольная	20	9,36	6,02	27,44	0,44	16	0,03	0,04	0,08	
81,31	32,84	43,34	304,78	1084	Колбасные изделия отварные	90	1,1	0	1,37	0,01	12,6	0	0,01	0	
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Пюре картофельное	150	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	0,08	0,01	0,43	
0	0	7,88	31,92	927	Чай с сахаром*	200	2,6	1,88	8,71	0,17	0	0,02	0	0	
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,01	0,43	
2,05	0,33	15,55	73,50	13003	Хлеб ржано-пшеничный	35	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0	
							Обед	29,22	22,37	93,26	1,82	38,38	0,2	0,09	0,94
1,10	5,47	17,85	124,78	833	Огурцы соленые	20	20,25	14,49	28,69	0,85	0	0,02	0,03	3,97	
1,52	4,18	7,38	73,74	1047	Шницель из свиной калусты с картофелем со сметаной*	200	5,62	7,81	15,1	0,36	0	0,01	0,01	2,11	
2,14	0,15	19,10	228,97	1071	Рагу из мяса кур	180	22,18	4,96	25,7	0,21	6,52	0,02	0,02	0,98	
0,20	0,02	17,02	69,14	932	Компот из кураги с витамином С	200	22,39	4,96	25,96	0,22	8,93	0,02	0,02	0,98	
0,30	0,03	1,97	9,40	897	Хлеб пшеничный	35	7	9,4	31,6	0,78	0	0,04	0,02	0	
2,44	0,48	15,98	78,80	13003	Хлеб ржаной	35	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	80	
99,91	51,75	200,31	1 323,04		Итого за день		77,44	41,62	127,05	2,42	15,45	0,11	0,1	8,04	

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B ₁	B ₂		
2 пятница															
Завтрак															
3,03	7,85	17,70	155,07	167,03	Запеканка морковно-творожная	150	13,84	14,89	161,98	3,5	1898,4	0,11	0,91	4,09	
0,06	6,24	0,08	56,72	810	Бутерброды с сыром	40	2,6	1,88	8,71	0,17	0	0,02	0	0	
3,10	3,36	18,17	115,57	859	Кофейный напиток с молоком	200	21,12			2,9		0,04	0,03	13,2	
1,76	0,28	13,33	63,00	13003	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,29	1,1	5,6	0,07	6,48	0	0	0,36	
							Обед	40,85	17,87	176,29	6,64	1904,88	0,17	0,94	17,65
0,39	2,02	2,40	29,74	817	Маринад овощной	20	20,25	14,49	28,69	0,85	0	0,02	0,03	3,97	
1,60	3,27	10,82	79,70	110	Борщ с калустой и картофелем со сметаной*	200	185,4	21,09	136,01	0,84	60,8	0,05	0,09	0,06	
2,09	8,89	12,73	139,61	907	Тфтели мясные с луком	80	33,74	24,15	47,76	1,41	0	0,03	0,05	6,62	
0,42	1,19	1,43	18,22	905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	41,47	6,86	32,89	0,17</					

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	B ₁	
1 понедельник														
Завтрак														
0,07	7,80	0,10	70,90	808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,03	11,32	6,72	0,08	7,78	0,002	0,08	0,002
3,93	5,43	48,62	259,05	874	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	0,3	0,07	0	1,73	0	0	0,13	0,2
4,01	2,80	7,05	69,01	935	Йогурт порционный	125	0,1	1,3	0,01	0,59	7,23	0	0,05	0,001
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Чай с сахаром*	200	0,1	1,4	0	1,17	0	0,8	0,05	0,52
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,6	0,002	0,5	0,39	3,22	0,4	0,03	0,61
Обед														
0,24	1,52	1,61	20,98	814	Икра овощная морковная	20	0,2	0,5	0,2	0,34	0	0	0,03	0,43
6,99	2,66	19,81	131,08	1049	Суп-пюре из гороха*	250	0,1	0,2	0,3	1,17	0	0,1	0,05	0
1,20	0,13	7,75	37,01	943	Гречки из пшеничного хлеба	10	0,4	0,2	0	5,47	18,23	0,002	0,42	0,01
23,33	14,68	0,20	226,80	1069	Котлеты рыбные	100	0,15	1,32	0,02	0,08	7,78	0,001	0,08	0,43
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Макаронные изделия отварные	180	0,01	0,08	0,1	1,17	0	0,01	0,05	0,7
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	1,4	0,01	0,85	0	0,015	0,02	0,33
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Хлеб ржаной	35	0,6	0,002	0,5	0,39	3,22	0,4	0,03	0,61
1,58	0,20	9,66	47,00	894	Хлеб пшеничный	35	2,79	7,794	6,36	13,43	47,46	1,73	1,02	3,843
47,13	37,95	158,68	1152,13				5,58	15,588	16,72	26,86	94,92	3,46	2,04	7,686

Технолог:
Сотласовано:
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	B ₁	
1 вторник														
Завтрак														
5,93	19,27	0,15	199,15	958	Омлет запеченный или паровой сыр	200	0,03	1,32	6,72	0,08	7,78	0,002	0,08	0,002
0	0	11,18	44,89	854	Чай с молоком	200	0,3	0,07	0	1,73	0	0	0,13	0,2
0,06	6,83	0,09	62,04	808	Бутерброды с маслом сливочным	35	0,1	1,3	0,01	0,59	7,23	0	0,05	0,001
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,1	1,4	0	1,17	0	0,8	0,05	0,52
Обед														
0,24	2,01	1,92	28,95	834	Салат из отварного картофеля с луком с маслом растительным	20	0,2	0,5	0,2	0,34	0	0	0,03	0,43
3,38	5,77	20,47	148,19	1018	Суп Борща со сметаной*	250	0,1	0,2	0,3	1,17	0	0,1	0,05	0
2,62	11,11	15,91	174,51	907	Тефтели из говядины (паровые) с соусом сметанным	100	0,4	0,2	0	5,08	15,01	0,002	0,39	0,01
4,41	3,89	17,74	125,73	999	Калюста тушеная*	180	0,15	1,32	0,02	0,08	7,78	0,001	0,08	0,43
0,16	0,07	14,22	58,78	821	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,01	0,08	0,1	1,17	0	0,01	0,05	0,7
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Хлеб ржаной	35	0,2	1,4	0,01	0,85	0	0,015	0,02	0,33
1,58	0,20	9,66	47,00	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	0,6	0,002	0,5	0,39	3,22	0,4	0,03	0,61
21,35	49,66	112,64	989,44				3,2	3,75	17,42	0,34	0	0,03	0,43	

Технолог:
Сотласовано:
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	B ₁	
1 среда														
Завтрак														
0,60	1,04	1,25	16,69	819,02	Огурцы соленные	20	8,8	11,48	31,23	0,71	35,4	30,4	0,05	0
20,35	14,10	2,33	217,93	964	Котлеты из мяса говядины	100	266,27	38,82	356,22	4,02	72,86	52,07	0,08	0,46
3,02	3,94	29,48	167,42	995	Гюре картофельное	180	68,04	9,18	61,61	0,28	27,51	20,04	0,02	0,58
0	0	9,98	35,91	1188	Чай с сахаром	200	107,89	18,84	88,46	0,46	12	8,29	0,03	0,52
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,03	0,43
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	35	4,62	82,07	245,04	2,81	147,77	110,8	0,21	1,99
Обед														
0,39	2,02	2,40	29,74	817	Маринад овощной	20	912,4	164,14	1110,08	5,62	295,54	221,6	0,42	3,98
6,33	10,68	18,13	195,35	960	Суп-крем из разных овощей*	250	9,37	13,02	25,16	0,6	0	264	0,02	3,52
1,20	0,13	7,75	37,01	943	Гречки из пшеничного хлеба	10	73,16	50,29	67,04	1,08	6	176	0,06	13,02
8,91	12,92	9,32	189,77	828	Пельмени по-строгановски*	100	16,45	9,75	49,12	0,5	7,7	5,07	0,03	5,35
6,25	6,97	44,64	298,51	1000	Каша перловая рассыпчатая*	180	80,95	9,26	60,34	0,07	16,37	13,33	0,02	0,4
0,16	0,16	23,88	98,10	912	Компот из свежих яблок с витамином С	200	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	10,37	0,08	0,43
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	35	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,03	0,43
53,16	62,89	187,94	1 448,03				3,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,03	0,43

Технолог:
Сотласовано:
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	B ₁	
1 четверг														
Завтрак														
0,27	1,52	1,85	22,23	520	Икра овощная свекольная	20	36,06	14,74	54,76	0,78	3,22	2,32	0,07	0,24
15,55	12,87	15,99	243,45	827	Котлета курная диетическая с соусом красным	100	14,05	15,75	57,81	1,2	4,82	4,82	0,1	18,75
7,97	5,59	36,02	225,95	822	Рис припущенный с овощами	180	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0,43
0,04	0,14	0,20	2,24	901	Компот из яблок и изюма*	200	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0,43
0,13	0,13	19,74	81,90	933	Хлеб ржано-пшеничный	35	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,03	0,43
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб пшеничный	35	9,37	13,02	25,16	0,6	0	264	0,02	3,52
Обед														
0,38	1,78	1,54	23,80	813	Икра кабачковая пром. производства	20	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,03	0,43
2,28	5,38	16,93	125,95	1030	Расположник со сметаной*	250	36,06	14,74	54,76	0,78	3,22	2,32	0,07	0,24
12,85	5,87	13,14	156,49	1063	Котлеты рыбные	100	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	10,37	0,08	0,43
3,85	7,83	25,46	188,71	959	Рагу из овощей*	180	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
0,20	0,02	17,02	69,14	928	Компот из смеси сухофруктов	200	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,03	0,43
1,58	0,20	9,66	47,00	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0,43
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Хлеб ржаной	35	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,03	0,43
47,88	41,88	178,85	1 289,25				3,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,03	0,43

Технолог:
Сотласовано:
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	B ₁	
1 пятница														
Краснокурякский 5-11 комплекс 145,48														
36,99	25,01	34,62	519,76	365	Суфле из творога	180	105,83	12,18	78,3	0,11	12	0,03	0,12	0,52
1,42	1,00	11,04	59,00	902	Молоко сгущенное сое	20	185,85	12,18	78,3	0,11	12	8	0,03	0,52
0,05	6,83	0,09	62,04	808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,1	1,3	0,01	0,59	7,23	0	0,05	0,001
0	0	7,98	39,40	927	Чай с сахаром*	200	0,1	1,4	0	1,17	0	0,8	0,05	0,52
0,24	1,52	1,61	20,98	814	Хлеб ржано-пшеничный	35	227,38	42,21	221,42	1,73	24	9,53	0,23	1,47
Обед														
2,88	3,29	23,65	136,88	1033	Икра овощная морковная	20	9,37	13,02	25,16	0,6	0	264	0,02	3,52
2,01	2,46	7,39	60,46	966	Свекольник со сметаной*	250	21,59	10,79	23,42	0,64	0	5,5	0,01	4,49
3,80	11,46	33,94	256,19	897	Голубцы ленивые из мяса кур	100	78,92	57,83	84,14	1,33	9,89	187,18	0,09	12,44
0	0	19,96	79,80	917	Картофель тушеный	180	21,99	4,08	28,76	0,25	21,21	15,54	0,01	0,43
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Компот из ягод	200	3,95							

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	B ₁	
2 понедельника														
Красноурьинск 5-11 комплекс 145,48														
2,34	3,63	23,45	135,88	841	Каша (пшено, рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	105,86	12,18	78,3	0,11	12	8	0,03	0,52
0,06	6,24	0,08	56,72	810	Бутерброды с сыром	40	179,8	21,75	137,75	0,15	14,5	0	0,04	0,87
0	0	11,18	44,69	854	Чай с молоком	200	248	30	190	0,2	20	0	0,06	1,2
0,52	0,52	12,74	61,10	976	Яблоки	130	0,75	18,75	118,75	0,13	12,5	0,04	0,19	0,75
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Хлеб ржаной	35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,07	0
Обед														
0,60	1,04	1,25	16,69	819,02	Огурцы соленые	20	32,2	82,68	24,4	0,59	59	8,04	0,32	3,34
0,27	0,30	2,04	11,93	1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	250	141,25	18,69	109,82	0,81	54,48	50,97	0,05	0,04
20,24	11,65	12,25	235,42	1085	Тефтели из фарша куриного с луком	100	9,37	13,02	25,16	0,6	0	264	0,02	3,52
4,41	3,89	17,74	125,73	999	Калуста тушенная*	180	78,92	57,83	84,14	1,33	9,89	187,18	0,09	12,44
1,00	0,40	277,40	1135,80	911	Кисель из ягод свежих	200	61,77	23,93	117,88	1,38	48	8	0,09	1,36
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	35	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	10,37	0,08	0,43
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
33,63	28,33	384,58	1953,66				10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	B ₁	
2 вторник														
Красноурьинск 5-11 комплекс 145,48														
1,90	8,90	7,70	119,00	813	Икра кабачковая пром. производства	50	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0,04
21,46	13,35	12,49	258,99	273	Котлеты тресковые	100	13,76	14,74	159,42	3,44	1866,54	428,03	0,11	4,03
3,02	3,94	29,48	167,42	995	Мекларные отварные с маслом	180	282,65	41,38	369,44	0,98	131,73	74,88	0,08	18,22
0	0	19,96	79,80	917	Компот из ягод	200	21,06	3,01	18,87	0,07	4,68	3,92	0,01	0,52
3,16	0,40	19,32	94,00	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	40	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
Обед														
1,22	7,60	8,03	104,89	814	Икра овощная морковная	20	324,07	69,03	573,23	5,07	2002,95	506,83	0,25	22,81
1,91	4,17	11,17	90,35	1165	Суп из овощей	250	141,25	18,69	109,82	0,81	54,48	50,97	0,05	0,04
15,55	12,87	15,99	243,45	1054	Котлеты мясные Детские	100	9,41	9,51	28,38	0,32	2,88	127,76	0,04	2,08
17,24	6,59	41,58	204,63	857	Бобовые отварные	180	21,99	4,08	28,76	0,25	21,21	15,54	0,01	0,43
0,36	1,73	28,61	108,20	928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	0,9	0,01	11,96	8,97	0	0
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	10,37	0,08	0,43
0,23	0,02	1,48	70,50	897	Хлеб пшеничный	35	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	10,37	0,08	0,43
67,81	59,86	207,16	1692,22				3,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,03	0,43

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	B ₁	
2 среда														
Красноурьинск 5-11 комплекс 145,48														
3,67	6,96	22,21	166,79	965	Биточки рубленые из птицы паровые	100	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
7,97	5,59	36,02	225,95	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	150,05	30,17	141,05	1,52	89,88	81,37	0,1	0,24
0,05	5,58	0,07	50,69	807	Бутерброды с маслом сливочным и сыром 35 г	50	43,92	8,73	56,8	0,51	25,69	6,88	0,04	18,22
0	0	10,78	43,09	923	Чай с лимоном	200	106	12,18	78,3	0,13	12	8	0,03	0,52
2,34	0,38	17,78	84,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	40	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,07	0,43
Обед														
1,69	4,32	12,32	96,19	24	Закуска из соленых огурцов с луком	50	313,97	69,88	339,35	3,72	127,57	98,25	0,24	19,41
0,15	5,03	0,83	49,05	1177	Суп-лапша домашняя*	250								
12,65	5,87	13,14	156,49	1063	Тефтели рыбные*	100	1,17	0,33	2,05	0,03	0	0	0	0,06
3,64	4,81	35,52	202,31	518	Картофель отварной	180	4,41	2,7	12,26	0,19	0	0	0,02	0,2
0,13	0,13	19,74	81,90	932	Компот из яблок и изюма*	200	44,42	16,5	35,92	0,68	4,8	72	0,03	18,22
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	10,37	0,08	0,43
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	35	3,95	1,32	6,72	0,08	7,78	10,37	0,08	0,43
36,50	39,32	194,85	1286,06				10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	B ₁	
2 четверг														
Красноурьинск 5-11 комплекс 145,48														
1,37	7,60	9,23	111,14	520	Икра овощная свекольная	20	19,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
101,64	41,05	54,18	1005,97	1084	Колбасные изделия отварные	100	6,86	8,61	23,84	0,54	35,4	30,4	0,03	0
7,10	5,92	43,16	254,46	516	Пюре картофельное	180	13,76	14,74	159,42	3,44	1866,54	428,03	0,11	4,03
0	0	7,98	58,00	927	Чай с сахаром*	200	167,99	19,3	124,91	0,14	27,01	20,67	0,05	0,82
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	0,63	0	0,78	0,01	7,2	7,2	0	0
2,05	0,33	15,55	73,50	1147	Хлеб ржано-пшеничный	35	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,03	0,43
Обед														
1,83	9,12	29,75	207,97	833	Икра кабачковая пром. производства	20	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
1,90	5,20	9,23	92,18	1047	Щи из свежих капусты с картофелем со сметаной*	250	204,94	60,5	373,77	5,64	1936,15	487,8	0,27	5,28
3,08	0,21	27,29	328,53	1071	Рагу из мяса кур	180	6,86	8,61	23,84	0,54	35,4	30,4	0,03	0
0,20	0,02	17,02	69,14	932	Компот из кураги с витамином С	200	9,37	13,02	25,11	0,6	0	264	0,02	3,52
0,30	0,03	1,97	84,00	897	Хлеб пшеничный	35	22,18	4,96	25,7	0,21	6,52	7,76	0,02	0,98
2,44	0,48	15,96	78,80	1148	Хлеб ржаной	35	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
124,27	70,26	245,81	2444,18				10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Витамин С, мг
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	B ₁	
2 пятница														
Красноурьинск 5-11 комплекс 145,48														
4,04	10,46	23,80	206,76	167,03	Зеленка морковно-творожная	200	44,51	16,36	35,43	0,68	7,2	74,4	0,03	18,22
3,10	3,36	18,17	115,57	859	Кофейный напиток с молоком	200	4,09	2,41	10,8	0,17	0	0	0,02	0,2
0,07	7,80	0,10	70,90	810	Бутерброды с сыром	50	3,32	1,32	5,95	0,08	2,88	3,84	0	0,43
2,34	0,38	17,78	84,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	35	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,05	0
Обед														
0,59	3,03	3,60	44,61	817	Маринад овощной	30	44,51	16,36	35,43	0,68	7,2	74,4	0,03	18,22
2,00	4,09	13,52	89,63	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	250	202,43	48,63	165,91	1,74	29,28	160,64	0,11	37,59
2,82	11,11	15,91	174,51	907	Тефтели мясные с луком	100	4,09	2,41	10,8	0,17	0	0	0,02	0,2
0,42	1,19	1,43	18,22	905	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	185,4	21,09	136,01	0,84	60,8	57,79	0,05	0,06
0	0	19,96	79,80	917	Компот из ягод	200	33,74	24,15	47,76	1,41	0	222,53	0,03	6,62
3,16	0,40	19,32	94,00	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	7,19	2,37	4,68					