

«__»____20__г

Утверждаю:

Бадмаева Е.Д.

День: понедельник

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник	250	9,19	12,08		231		№ 96
	Гуляш из отварного мяса	100	8,8	4,11	12,76	205		№ 246
	Гарнир макароны отварные	180	4,5	5,11	32,11	141		№ 202
	Хлеб пшеничный	100	4	0,5	24,1	117		
	Компот из кураги	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	№ 348
	Яблоко	100	0,17	0	14,7	88,2		№ 338
Итого обед:			27,96	21,96	128,35	966,84		
Итого за 1 день:			27,96	21,96	128,35	966,84		

День: вторник

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
обед	Борщ	250	8,91	8,71	22,01	271		№ 83
	Тефтели	110	9,08	7,14	18,03	183		№ 278
	Гарнир гречка	180	4,82	5,41	31,09	161,02		№ 237
	Хлеб пшеничный	100	4	0,5	24,1	117		№ 8
	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	16,5	64	0,02	№ 376
	Банан	100	1,5	12,15	1,7	110		№ 338
Итого обед:			28,51	34,11	113,43	906,02		
Итого за 1 день:			28,51	34,11	113,43	906,02		

День: среда

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	6,12	6,18	35,06	158,01		№ 102
	Котлеты мясные	100	10,01	14,02	18,11	168		№ 268
	Гарнир каша перловая отварная	180	2,9	6,1	20,7	111,33		№ 508
	Хлеб пшеничный	100	4	0,5	24,1	117		№ 8
	Компот из кураги	200	1,30	0,16	44,68	184,64	0,02	№ 348
	Груша	100	0,4	0	11,3	46		№ 338
Итого обед:			24,73	26,96	153,95	784,98		
Итого за 1 день:			24,73	26,96	153,95	784,98		

День: четверг

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп щи	250	7,91	7,19	20,12	256,31		№ 88
	Котлеты рыбные	100	6,89	17,01	6,11	112,98		№ 234
	Картофельное пюре	180	5,3	6,91	31,01	168,01		№ 128
	Хлеб пшеничный	100	4	0,5	24,1	117		№ 8
	Компот из кураги	200	1,30	0,16	44,68	184,64	0,02	№ 13
	Яблоко	100	0,17	0	14,7	88,2		№ 338
Итого обед:			25,57	31,77	140,72	927,14		
Итого за 1 день:			25,57	31,77	140,72	927,14		

День: пятница

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,16	6,21	26,11	159,17		№ 82
	Голубцы ленивые	190/40	16,77	10,74	24,06	260,06		№ 297
	Хлеб пшеничный	100	4	0,5	24,1	117		№ 8
	Чай с молоком	200	4,53	3,11	23,9	89,08		№ 378
	Груша	100	0,4	0	11,3	46		№ 338
Итого обед:			31,86	20,56	109,47	671,31		
Итого за 1 день:			31,86	20,56	109,47	671,31		

День: суббота

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рыбный из консервов	250	6,15	5,21	23,95	197,18		№ 87
	Овощи тушеные с мясом	220	21,71	16,55	15,02	296		№ 274
	Хлеб пшеничный	100	4	0,5	24,1	117		№ 8
	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	№ 376
	Банан	100	1,5	12,15	1,7	110		№ 338
Итого обед:			33,56	34,61	82,57	794,18		
Итого за 1 день:			33,56	34,61	82,57	794,18		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ	250	8,6	7,01	19,88	160		№ 83
	Котлета из говядины	100	14,8	19,4	20,2	322,6		№ 268
	Перловка	180	6	6,4	37,5	171,6		№ 508
	Хлеб пшеничный	100	4	0,5	24,1	117		№8
	Компот из кураги	200	1,30	0,16	44,68	184,64	0,02	№ 348
	Яблоко	100	0,17	0	14,7	88,2		№ 338
Итого обед:			34,87	33,47	161,06	927,04		
Итого за 1 день:			34,87	33,47	161,06	927,04		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	11,18	6	122,85		№ 24
	Щи из свежей капусты	250	7,03	6,21	18,97	248		№ 88
	Гуляш из отварного мяса	100	8,80	9,85	12,76	205		№ 246
	Гарнир макароны	180	4,5	3,9	39,92	141		№ 202
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,6	128	0,02	№ 349
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	117		№ 8
	Банан	100	1,5	12,15	1,7	110		

Итого обед:	27,13	43,79	135,05	1071,85		
Итого за 1 день:	27,13	43,79	135,05	1071,85		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с дом.лапшой	250	5,35	5,49	19,82	139,6		№ 113
	Мясо тушенное с овощами	220	17,6	20,03	10,73	318		№ 256
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	117		№ 8
	Компот из чернослива	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	№ 348
	Груша	100	0,4	0	11,3	46		№ 338
Итого обед:			27,55	26,22	83,75	694,6		
Итого за 1 день:			27,55	26,22	83,75	694,6		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из свежей капусты	250	7,03	6,21	18,97	248		№ 88
	Гуляш из отварного мяса	100	8,80	9,85	12,76	205		№ 246
	Гарнир макароны	180	4,5	3,9	39,92	141		№ 202
	Компот из кураги	200	0,54	-	27,85	107,7	0,02	№ 348
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	117		№ 8
	Яблоко	100	0,17	0	14,7	88,2		№ 338

Итого обед:	25,04	20,46	138,3	906,9		
Итого за 1 день:	25,04	20,46	138,3	906,9		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,35	5,49	19,82	139,6		№ 82
	Пюре картофельное	200	5,3	7,5	36,3	253		№ 128
	Тефтели	110	9,08	7,14	18,03	183		№ 278
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	117		№ 8
	Груша	100	0,4	0	11,3	46		№ 338
	Компот из чернослива	200	0,2	0,2	17,8	74	0,02	№ 348
Итого обед:			31,86	20,56	109,47	671,31		
Итого за 1 день:			31,86	20,56	109,47	671,31		

Неделя: вторая

День: суббота

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вгр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник	250	2,1	4,1	26,01	131,5		№ 96
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	117		№ 8
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,6	128	0,02	№ 349
	Мясо тушенное с овощами	220	17,6	20,03	10,73	318		№ 256
	Банан	100	1,5	12,15	1,7	110		№ 338

Итого обед:	28,05	30,44	78,85	726,18		
Итого за 1 день:	28,05	30,44	78,85	726,18		