

Завтрак

01.04.2022



Утверждаю

А.А.Магамедова

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦкал	Стоимость
								1 порция
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,2652
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	3,481
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	<b>Итого</b>		<b>541</b>	<b>18,67</b>	<b>23,82</b>	<b>50,38</b>	<b>485,88</b>	<b>56,4492</b>
2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	41,339
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	<b>Итого</b>		<b>331</b>	<b>18,42</b>	<b>19,04</b>	<b>61,94</b>	<b>492,8</b>	<b>62,192</b>
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,0026
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	<b>Итого</b>		<b>501</b>	<b>17,29</b>	<b>27,51</b>	<b>87,95</b>	<b>668,55</b>	<b>55,7606</b>
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	15,543
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	20,85
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	3,95026
	<b>Итого</b>		<b>466</b>	<b>16,8</b>	<b>32,9</b>	<b>63,03</b>	<b>615,42</b>	<b>57,246</b>
5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	41,339
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	<b>Итого</b>		<b>331</b>	<b>18,42</b>	<b>19,04</b>	<b>61,94</b>	<b>492,8</b>	<b>62,192</b>
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,2652
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	3,481
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	<b>Итого</b>		<b>541</b>	<b>18,67</b>	<b>23,82</b>	<b>50,38</b>	<b>485,88</b>	<b>56,4492</b>
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	15,543
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	20,85
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	3,95026
	<b>Итого</b>		<b>456</b>	<b>16,72</b>	<b>25,65</b>	<b>62,9</b>	<b>549,33</b>	<b>51,246</b>
8 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	41,339
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	<b>Итого</b>		<b>331</b>	<b>14,47</b>	<b>15,52</b>	<b>59,56</b>	<b>435,8</b>	<b>54,247</b>
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	18,5204
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	3,481
<b>Итого</b>		<b>481</b>	<b>12,55</b>	<b>20,9</b>	<b>89,47</b>	<b>702,07</b>	<b>55,7594</b>	
10 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,2652
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	3,95026
	<b>Итого</b>		<b>491</b>	<b>18,12</b>	<b>23,72</b>	<b>48,48</b>	<b>479,88</b>	<b>52,9682</b>
день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	15,543
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	12,66
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6



Полдник

01.04.2022г.



Утверждаю

Магомедова А.А.

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость
								1 порция
1 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8	5,2
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12,2
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>	<b>24,4</b>
2 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193	54,228
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	18,9
	<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>17,48</b>	<b>11,41</b>	<b>80,25</b>	<b>494</b>	<b>84,843</b>
3 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8	5,2
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12,2
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>	<b>24,4</b>
4 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8	5,2
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12,2
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>	<b>24,4</b>
5 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193	54,228
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	18,9
	<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>15,98</b>	<b>10,91</b>	<b>59,25</b>	<b>399,5</b>	<b>84,843</b>
6 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8	5,2
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12,2
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>	<b>24,4</b>
7 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193	54,228
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	18,9
	<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>15,98</b>	<b>10,91</b>	<b>59,25</b>	<b>399,5</b>	<b>84,843</b>
8 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8	5,2
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12,2
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>	<b>24,4</b>
9 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193	54,228
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	18,9
	<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>17,48</b>	<b>11,41</b>	<b>80,25</b>	<b>494</b>	<b>84,843</b>
10 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8	5,2
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12,2
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>	<b>24,4</b>
11 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193	54,228
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	18,9
	<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>15,98</b>	<b>10,91</b>	<b>59,25</b>	<b>399,5</b>	<b>84,843</b>
12 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8	5,2
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12,2
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145	7
	<b>Итого</b>							<b>24,4</b>
	<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,61</b>	<b>8,32</b>	<b>54,71</b>	<b>336,2</b>

Обед

01.04.2022


 Утверждаю  
 А.А.Магомедова

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦкал	Стоимость 1 порция	
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	11,322	
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	12,7352	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715	
	<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>14,09</b>	<b>37,88</b>	<b>53,7</b>	<b>612,06</b>	<b>63,8152</b>
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	12,962	
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	28,19	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193	
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6	
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83	20,85	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715	
	<b>Итого</b>			<b>596</b>	<b>16,69</b>	<b>24,75</b>	<b>71,43</b>	<b>575,23</b>	<b>74,91</b>
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	11,686	
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	14,825	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12	
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,94	
	<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>14,5</b>	<b>28,17</b>	<b>65,88</b>	<b>575,05</b>	<b>67,494</b>
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	11,322	
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	12,7352	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715	
	<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>14,09</b>	<b>37,88</b>	<b>53,7</b>	<b>612,06</b>	<b>63,8152</b>
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	11,126	
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	77,2664	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715	
	<b>Итого</b>			<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>116,1504</b>
	6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	11,686
Салат из моркови с сахаром		62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	14,825	
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85	
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193	
Масло сливочное порциями		14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12	
Напиток из плодов шиповника		388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,94	
<b>Итого</b>				<b>601</b>	<b>14,5</b>	<b>28,17</b>	<b>65,88</b>	<b>575,05</b>	<b>67,494</b>
7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	11,686	
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	9,18138	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12	
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,94	
	<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>61,85038</b>
8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	12,962	
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	28,19	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193	
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6	
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12,2	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715	
	<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>14,77</b>	<b>22,2</b>	<b>81,23</b>	<b>583,8</b>	<b>66,26</b>
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	11,126	
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	77,2664	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715	

	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>116,1504</b>
<b>10 день</b>	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	11,686
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	<b>9,18138</b>
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,94
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>61,85038</b>
<b>11 день</b>	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	11,686
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	<b>9,18138</b>
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,94
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>61,85038</b>
<b>12 день</b>	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	<b>11,126</b>
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	<b>77,2664</b>
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	<b>Итого</b>							<b>116,1504</b>
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>937,79074</b>