



























Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400		ГОСТ 2654-17	13,62
Завтрак	Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	60/40	13,476	15,305	13,150	244,599		279/2005	40,86
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,90
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92






	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	70,00
	Итого завтрак:	666	21	23	82	623	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 2	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (вермешель)	200	4,672	3,868	17,298	123,444		120/2005	16,80
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		14/2005	11,40
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,40

	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	72,00
	Итого завтрак:	586	13	24	55	487	5	0	140





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
Завтрак	Лапшевник с творогом (макароны, творог запеченные)	200	20,642	7,789	44,239	332,320		278/1994	40,00
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		14/2005	11,40
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92







	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	20,00
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150		ГОСТ 31981-13	29,00
	Итого завтрак:	681	29	25	88	707	15	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 4	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400		71/2005	40,62
Завтрак	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		282/2005 330/2005	45,84
	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,438		304/2005	12,00






	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ470618 88-001- 2021	4,08
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	31,00
	Итого завтрак:	666	17	19	76	544	10	0	140





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400		ГОСТ 2654-17	13,62
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692		243/20055 28/1994	37,85
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,90
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42






	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	56,89
	Итого завтрак:	666	18	26	83	533	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 6	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600		71/2005	36,24
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	37,60
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535		128/2005	26,40


	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	15,00
	Итого завтрак:	666	9	15	63	428	5	0	140
	Итого в среднем за 1-ю неделю:	655	18	22	75	554	8	0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 1	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789		21/2005	13,80
Завтрак	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646		265/2005	83,20
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200		379/2005	12,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	26,00






	Итого завтрак:	616	24	28	80	665	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 2	Суп молочный с крупой рисовой	200	3,752	3,780	15,696	112,516		121/2005	17,00
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100		14/2005	7,60
	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000		ГОСТ 32920-14	21,20
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42







	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	45,00
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150		ГОСТ 31981-13	29,00
	Итого завтрак:	676	13	18	54	439	15	0	140






Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	12,070	7,712	57,732	350,020		188/2005	29,40
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000		ГОСТ 31688-12	8,00
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42

	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ470618 88-001- 2021	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	61,00
	Итого завтрак:	591	18	13	108	631	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 4	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400		ГОСТ 2654- 17	13,62
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/20055 28/1994	47,10
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357		171/2005	13,35






	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ470618 88-001- 2021	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	55,00
	Итого завтрак:	666	19	24	73	582	5	0	140






Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 5	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544		27/2005	36,00
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692		243/20055 28/1994	37,85
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,90
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42






	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	35,00
	Итого завтрак:	666	17	24	81	510	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 6	Огурец консервированный	60	0,289	0,036	0,614	4,698		ГОСТ 31713-12	14,46
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	37,60
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535		128/2005	26,40

	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200		349/2005	6,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ470618 88-001- 2021	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	48,00
	Итого завтрак:	666	5	12	59	404	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	647	16	20	76	539	7	0	140
	Итого в среднем за 2 недели:	651	17	21	75	546	7	0	140





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000		ГОСТ 2654-17	22,70
Завтрак	Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	60/40	13,476	15,305	13,15	244,599		279/2005	40,86
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838		203/2005	8,28
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75


	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	57,53
	Итого завтрак:	760	23	27	94	713	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин А, мг	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 2	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
Завтрак	Суп молочный с макаранными изделиями (вермешель)	250	5,841	4,835	21,623	154,305		120/2005	21,00
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		14/2005	11,40





	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	65,00
	Итого завтрак:	660	14	25	60	523	5	0	140






Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
Завтрак	Лапшевник с творогом (макароны, творог запеченные)	200	20,642	7,789	44,239	332,320		278/1994	40,00
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		14/2005	11,40
	Напиток клюквенный (брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75




	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	17,00
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150		ГОСТ 31981-13	29,00
	Итого завтрак:	705	29	25	89	712	15	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 4	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000		71/2005	67,7


Завтрак	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		282/2005 330/2005	45,84
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325		304/2005	14,4
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75





	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ470618 88-001- 2021	4,08
	Итого завтрак:	650	18	20	76	555	5,000	0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	10	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000		ГОСТ 2654-17	22,7
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692		243/2005 528/1994	37,85
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838		203/2005	8,28
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,4

	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	44,14
	Итого завтрак:	760	20	30	94	624	5,000	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 6	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000		71/2005	60,4




Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	37,6
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242		128/2005	31,68
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75






	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Итого завтрак:	660	6	12	50	329	0,000	0	140
	Итого в среднем за 1-ю неделю:	699	18	23	77	576	5,000	0	140





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 1	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,981		21/2005	23,00
Завтрак	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646		265/2005	83,20
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200		379/2005	12,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75





	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	14,00
	Итого завтрак:	680	24	30	82	695	0,000	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5,000	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 2	Суп молочный с крупой рисовой	250	4,691	4,725	19,621	140,645		121/2005	21,25
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100		14/2005	7,60






	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000		ГОСТ 32920-14	21,20
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88






	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	38,00
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150		ГОСТ 31981-13	29,00
	Итого завтрак:	750	14	19	59	472	5,000	0	140






Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	9,500	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	12,070	7,712	57,732	350,020		188/2005	29,40
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000		ГОСТ 31688-12	8,00
	Напиток клюквенный (брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75





	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260		ТУ470618 88-001- 2021	6,12
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	57,00
	Итого завтрак:	615	18	13	109	637	0,001	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5,000	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 4	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000		ГОСТ 2654-17	22,70
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,10
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828		171/2005	16,02






	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260		ТУ470618 88-001- 2021	6,12
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	40,00
	Итого завтрак:	760	22	29	84	681	0,001	0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5,000	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 5	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	100	1,127	6,107	4,391	79,240		27/2005	60,00
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692		243/2005 528/1994	37,85
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838		203/2005	8,28
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,4
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75




	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	7
	Итого завтрак:	760	19	27	91	584	0,000	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5,000	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 6	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831		ГОСТ 31713-12	24,10
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	37,6
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242		128/2005	31,68



	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200		349/2005	6,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260		ТУ470618 88-001- 2021	6,12
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	30,00
	Итого завтрак:	760	6	13	66	442	0,001	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5,000	№ Рецептур	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	721	17	22	82	585	5	0	140
	Итого в среднем за 2 недели:	710	18	23	80	581	Витамин А, мг	0	140





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 1	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789		21/2005	13,80
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520		102/2005	11,20
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Рагу из овощей с мясом	150/50	20,091	28,836	22,859	434,286		143/2005 390/1994	116

	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	19,4
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	28	0,308	0,224	1,344	6,776		ТУ4706188 8-001-2021	5,71
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	18,00
	Итого завтрак:	835	31	41	80	819	6	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	цена

Неделя 1 День 2	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,845	5,675	4,445	80,948		50/2005	18,42
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468		96/2005	18,2
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		282/2005 330/2005	45,84






	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,438		304/2005	12,00
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350		591/1994	6,6
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69





	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	75
	Итого завтрак:	913	26	34	96	798	10	0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 3	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600		71/2005	36,24
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	9,882	9,037	15,502	183,559		104/2005	52,50
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,09
	Капуста тушеная	150	3,528	6,158	14,970	132,087		139/2005	28,20
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560		342/2005	10,00






	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	28,50
	Итого завтрак:	923	24	28	78	664	5	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 4	Салат из огурцов с болгарским перцем(масло растительное, лук репчатый)	60	0,532	3,628	1,950	42,864		27/2005	36,24






Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520		102/2005	11,20
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859		260/2005	86,60
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,669	2,724	33,455	177,172		171/2005	6,60

	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439		377/2005	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	36,00
	Итого завтрак:	903	33	35	82	775	5	0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 5	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544		27/2005	36,00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,296	2,348	16,628	97,300		103/2005	12,60
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66

	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/20055 28/1994	47,09
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357		171/2005	13,35
	Компот из апельсинов, киви, яблок	200	0,591	0,300	31,448	135,378		342/2005	28,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69





	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	39
	Итого завтрак:	913	26	30	105	805	5	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 6	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544		27/2005	36,00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,296	2,348	16,628	97,300		103/2005	12,60
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63


	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646		265/2005	83,20
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000		ГОСТ 32920-14	21,20
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	27,90



	Итого завтрак:	853	28	32	93	776	5	0	210
	Итого в среднем за 1-ю неделю:	890	28	33	89	773	6	0	210




Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 1	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	60	0,870	3,704	5,190	58,160		39/2005	18,66
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468		96/2005	18
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Котлеты рыбные (филе щуки, филе горбуши) с соусом сметанным	60/40	5,223	9,290	4,032	120,252		234/2005 330/2005	35,88





	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,9
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200		349/2005	7,2
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	90






	Итого завтрак:	913	20	25	95	728	306	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 2	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400		71/2005	40,62
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,454	4,120	7,152	72,536		88/2005	14,84
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66

	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,09
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535		128/2005	26,40
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350		591/1994	6,60
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	28	0,308	0,224	1,344	6,776		ТУ4706188 8-001-2021	5,71



	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	38,00
	Итого завтрак:	913	21	27	69	602	5	0	210





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,661	4,259	6,133	70,020		40/2005	11,04
Обед	Солянка "Домашняя"	200	4,293	6,467	6,690	102,600		228/2020	23,40
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		282/2005 330/2005	45,76

	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357		171/2005	13,35
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560		342/2005	10,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69




	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	94,00
	Итого завтрак:	898	27	32	96	780	10	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 4	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789		21/2005	13,80
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,419	4,096	9,836	82,708		82/2005	14,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63






	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Жаркое-по домашнему из говядины	150/50	17,348	19,084	20,886	325,316		259/2005	91,40
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220		646/1994	7,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75

	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	50,00
	Итого завтрак:	863	25	32	72	685	5	0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 5	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600		71/2005	36,24
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,296	2,348	16,628	97,300		103/2005	12,60
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66

	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/20055 28/1994	47,09
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357		171/2005	13,35
	Компот из апельсинов, киви, яблок	200	0,591	0,300	31,448	135,378		342/2005	28,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69

	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	39
	Итого завтрак:	913	26	27	104	764	5	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	60	0,870	3,704	5,190	58,160		39/2005	18,66
Обед	Солянка "Домашняя"	200	4,293	6,467	6,690	102,600		228/2020	23,4
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859		260/2005	86,6

	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,90
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200		379/2005	13,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	48,9

	Итого завтрак:	898	34	37	90	829	306	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	900	25	30	88	731	106	0	210
	Итого в среднем за 2 недели:	895	27	32	88	752	56	0	210

Пробная пища	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	Визуализация блюда	№ Рецепта	Цена
Надлежа 1 День 1	Салат из огурцов и помидоров с консервированными (или свежими), маслом растительным	100	1,043	0,204	2,986	62,981		21/2005	23,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,580	19,560	150,650		103/2005	14,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Рагу из овощей с мясом	150/50	20,091	28,836	22,859	494,286		143/2005 390/1994	116
	Напиток витаминный (смузи)	200	0,175	0,135	26,002	107,260		647/1994	19,4
	Хлеб пшеничный 4/с	70	0,532	0,540	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб обогащенный Omega	40	0,440	0,330	1,520	9,680		ТУ470618 88.001. 011	8,16
	Итого заварки:	675	32	44	77	835	5,000	0	210
Пробная пища	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	6	№ Рецепта	Цена
Надлежа 1 День 2	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,143	9,459	7,409	134,914		50/2005	30,70
Обед	Рисовый "Ленинградский" с тушеной бараниной	250	2,251	5,336	16,906	125,185		96/2005	22,75
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Оладьи из картофеля с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		262/2005 330/2005	45,84
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	209,125		104/2005	14,40
	Кисель	200	0,100	0,000	18,196	73,350		591/1994	6,60
	Хлеб пшеничный 4/с	70	0,532	0,540	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столовый ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26584-86	3,84
	Фрукты: Витамин	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 17976-17	53,00
	Итого заварки:	1065	29	40	112	929	5,000	0	210

Проблема	Наименование	Вес бумага	Бумага, г	Мерная л	Углевода мг	Калорий кДж/100г	10	№ Решения	Цена
Надлежа 1 День 3	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000		71/2005	60,40
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,384	10,513	19,254	210,489		304/2005	56,60
	Котлета из говядины с соусом красным основаным	60/40	9,252	11,999	4,700	163,219		268/2005 528/1994	47,09
	Каша гречневая	180	4,233	7,390	17,964	158,304		130/2005	33,84
	Компот из яблок	200	0,160	0,140	27,872	114,560		342/2005	10,00
	Хлеб пшеничный к/с	70	0,532	0,540	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столовый ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26984-86	3,84
	Итого завтрак:	975	36	39	77	682	0,000	0	219
Проблема	Наименование	Вес бумага	Бумага, г	Мерная л	Углевода мг	Калорий кДж/100г	10	№ Решения	Цена
Надлежа 1 День 4	Салат из огурцов с болгарским перцем(мясо растительное, лук зеленый)	100	0,887	0,047	3,251	71,440		27/2005	60,40
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,580	19,560	150,600		303/2005	14,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		341/2005	21,63
	Гречка из говядины	60/40	18,040	19,185	2,261	253,859		350/2005	36,60
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,603	3,269	40,146	212,407		171/2005	7,92
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,419		0,000 977/2005	4,00
	Хлеб пшеничный к/с	70	0,532	0,540	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столовый ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, яблоки	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	5,00
	Итого завтрак:	1055	36	39	95	876	0,000	0	210

Пробитые лица	Наименование	Вес Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	5,000	№ рецепта	Цена	
Надлежа 1 день 5	Салат из помидоров с белокочанной капустой (луч. репчатый, масло растительное)	100	1,127	6,107	4,391	79,240		27/2005 60,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,870	2,935	20,785	121,425		103/2005 15,00	
	Мясо отварное говядина (для первого блюда)	15	4,136	3,890	0,091	53,430		341/2005 21,63	
	Сметана (для первого блюда)	10	0,360	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 39453-12 4,66	
	Батончик из говядины с сыром красным острым	60/40	9,252	15,959	4,703	163,219		166/2005/ 26/1994 47,09	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828		171/2005 16,02	
	Компот из ананасов, мели, яблок	200	0,591	0,300	31,448	135,378		342/2005 28,40	
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,540	3,444	16,460		ГОСТ 27842-88 6,65	
	Хлеб staleчный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26384-85 3,84	
	Фрукты, вымоченные	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17 7,00	
	Итого затрат:	1065	29	35	120	913	0,000	0	210
Пробитые лица	Наименование	Вес Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	5,000	№ рецепта	Цена	
Надлежа 1 день 6	Салат из помидоров с белокочанной капустой (луч. репчатый, масло растительное)	100	1,127	6,107	4,391	79,240		27/2005 60,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,870	2,935	20,785	121,425		103/2005 15,00	
	Мясо отварное говядина (для первого блюда)	15	4,136	3,890	0,091	53,430		341/2005 21,63	
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646		365/2005 83,20	
	Сок в аскорбиновой	200	1,000	0,200	20,200	93,000		ГОСТ 32920-14 21,20	
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,540	3,444	16,460		ГОСТ 27842-88 6,65	
	Хлеб staleчный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26384-85 3,84	
	Итого затрат:	975	39	54	93	792	0,000	0	218
	Итого в соответствии со 2-м вариантом:	992	39	57	95	808	0,000	0	220

Пробитые	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	5,000	№ Решения	№ Цена
Надлежа 2 День 1	Салат картофельный с курицей (картофель, огурец, майонез растительный)	100	1,450	6,173	8,651	96,914		30/2005	31,10
Обед	Рисовый суп "Ленинградский" с крупной порцией	250	2,215	5,336	16,906	125,185		96/2005	22,50
	Мясо отварное говядина (для первого блюда)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первого блюда)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Котлеты рыбные (филе судака, филе горбуши) с соусом сметанным	60/40	5,223	9,290	4,032	130,252		234/2005 330/2005	35,88
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	234,838		203/2005	8,28
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,030	21,760	128,200		349/2005	7,20
	Хлеб пшеничный кус	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27814-88	6,65
	Хлеб столовый ражаный	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26084-86	3,84
	Фрукты: Вишня	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57076-17	68,00
	Итого заварок:	1965	22	29	111	897	0,000	0	210
Пробитые	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	0,000	№ Решения	№ Цена
Надлежа 2 День 2	Помидоры свежие (сорт-розовый)	100	1,100	0,200	3,800	24,000		71/2005	67,7
Обед	Суп из говяжьих шпатель с картофелем	250	3,818	5,130	8,340	96,670		88/2005	18,55
	Мясо отварное говядина (для первого блюда)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первого блюда)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Котлета из говядины с луком жареный овощным	60/40	9,212	11,999	4,703	163,219		268/2005 538/1994	47,09
	Пюре картофельное	180	3,994	5,234	27,185	172,242		118/2005	31,68
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350		591/1994	6,6
	Хлеб пшеничный кус	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27814-88	6,65
	Хлеб обогащенный Omega	40	0,440	0,330	1,930	9,680		ТУ470618 86.001- 2011	8,16
	Итого заварок:	365	22	29	69	619	0	0	210

Пробитые	Наименование	Вес Белки,	Жиры,г	Углевода ккал	Калорийн ость, ккал	0,000	№ Заказа	Цена
Надлежа 2 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,768	7,099	10,221	116,700		40/2005 18,40
Обед	Супчик "Домашний"	250	5,366	8,084	8,363	128,250		238/2005 29,25
	Сметана (для первых блюд)	10	0,360	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31453-12 4,66
	Сладкое из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		282/2005 130/2005 45,76
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828		171/2005 16,02
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560		342/2005 10,00
	Хлеб пшеничный к/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88 6,65
	Хлеб столовый ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26084-86 3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17 75,00
	Итого за заказ:	1050	31	38	111	905	0,000	0
Пробитые	Наименование	Вес Белки,	Жиры,г	Углевода ккал	Калорийн ость, ккал	0,000	№ Заказа	Цена
Надлежа 2 День 4	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированного (для ржаного, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,081		21/2005 23,00
Обед	Борщ с капустой и морковью	250	1,774	5,130	12,295	103,385		82/2005 17,50
	Масло сливочное голландское (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005 21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,360	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31453-12 4,66
	Жирное по дозировке из голландки	150/50	17,348	19,084	20,886	325,316		259/2005 91,40
	Напиток витаминизированный или лимонный	200	0,338	0,044	25,734	105,220		646/1994 7,00
	Хлеб пшеничный к/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88 6,65
	Хлеб столовый ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26084-86 3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17 34,00
	Итого за заказ:	985	26	36	77	738	0,000	0

Пробитые лица	Наименование	Вес Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	0,000	№ Рецептур.	Цена	
Надпись 2 День 5	Огурец свежий (порционные)	100	0,700	0,100	1,900	11,000		71/2005 60,4	
Общ.	Суп картофельный с макаронными изделиями	350	3,870	2,935	20,785	121,625		103/2005 15,00	
	Мясо отварное говядины (для первых блюд)	15	4,136	3,890	0,091	53,410		241/2005 23,63	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12 4,66	
	Биточки из говядины с сухими дрожжами, основой	60/40	6,252	11,999	4,703	163,219		368/2005 28/1994 47,09	
	Масло растительное гречишное	180	9,508	7,044	42,941	272,828		171/2005 16,02	
	Компот из ананасовой, мали, абрик.	200	0,301	0,300	31,448	136,378		342/2005 28,40	
	Хлеб пшеничный к/с	70	0,532	0,540	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88 6,65	
	Хлеб столовый ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26584-86 3,84	
	Фрукты: Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17 6,00	
	Итого заварок:	1065	29	29	117	845	0,000	0	210
Пробитые лица	Наименование	Вес Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	0,000	№ Рецептур.	Цена	
Надпись 2 День 6	Салат картофельный с маринованной капустой, огурцом, маслом растительным	100	1,450	6,173	8,651	96,934		30/2005 31,10	
Общ.	Суповая "Домашняя"	250	5,365	8,084	8,383	128,250		228/2020 29,25	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12 4,66	
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,185	2,261	253,859		260/2005 86,60	
	Макаронные изделия (столовые) - макарон.	180	6,944	2,124	44,438	224,838		203/2005 8,28	
	Напиток кофейный	200	3,595	3,230	25,510	146,200		179/2005 13,40	
	Хлеб пшеничный к/с	70	0,532	0,540	3,444	16,450		ГОСТ 27842-88 6,65	
	Хлеб столовый ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880		ГОСТ 26584-86 3,84	
	Фрукты: Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17 26,00	
	Итого заварок:	1090	97	42	204	738	0,022	0	210
Пробитые лица	Наименование	Вес Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	0,000	№ Рецептур.	Цена	
Итого в среднем по 2-м моделям:		1090	28	34	98	824	0,000	0	210
Итого в среднем по 2 моделям:		991	29	35	97	826	5,000	0	210