

День недели

2 недели

Завтрак

Наименование блюда	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Мг	Fe	С	А	В1	В2			
понедельник	сб. Москва № 395	Вареники, с картофелем плф	45,01	155	15,3	14,56	37,53	297,1	161,2	29,7	0,46	1,53	0,04	0,04	0,21	0,17
	54-4гн	Чай с сахаром	2,21	200	0,2	1,1	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01	0,01
	Рецептура №88 пр	Хлеб домашний подовый	2,33	30	1,86	0,26	9,6	44,6	6	4,2	0,26	0	0,03	0,03	0,03	0,01
	Пром	Фрукт***	26,52	130	0,03	0	15,14	105	53	13	1,5	12,6	0,04	0,04	0,04	0,09
	<b>ИТОГО :</b>		<b>76,07</b>	<b>505</b>	<b>17,39</b>	<b>15,92</b>	<b>68,77</b>	<b>473,5</b>	<b>224,7</b>	<b>50,7</b>	<b>2,95</b>	<b>14,53</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>
вторник	54-25м	Курлица тушеная с морковью	56,35	100	11,29	6,73	3,96	113,8	120,7	41,5	1,89	12,2	0,09	0,09	0,08	0,06
	сб. Москва № 445	Каша гречневая вязкая	13,62	180	3,79	7,93	39,69	254,6	40,68	4,56	0,16	0	0,02	0,15	0,15	0,15
	сб. Москва № 422	Кофейный напиток с молоком	10,04	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	0,09	0,65	0,01	0,02	0,02	0,07
	Рецептура №88 пр	Хлеб домашний подовый	2,33	30	1,86	0,26	9,6	44,6	6	4,2	0,26	0	0,03	0,03	0,01	0,01
	<b>ИТОГО :</b>		<b>82,34</b>	<b>510</b>	<b>18,34</b>	<b>16,52</b>	<b>75,56</b>	<b>518</b>	<b>227,8</b>	<b>57,26</b>	<b>2,4</b>	<b>12,85</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>
среда	сб. Москва №90	Бутерброд с сыром	18,64	20/40	7,7	2,7	19,62	137,3	73,8	15,5	0,52	2,32	0,04	0,04	0,07	0,08
	сб. Москва № 321	Каша вязкая геркулесовая с маслом	22,33	205	7,22	13,51	31,19	277,2	137,9	27,12	1,4	1,19	0,06	0,18	0,15	0,15
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	5,3	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	0,6	10,3	0,03	0,01	0,01	0,07
	Пр. производство	Печенье	6,91	36	1,8	2,4	11,6	70,8	4,8	7,2	0,36	0	0,01	0,04	0,04	0,05
	<b>ИТОГО :</b>		<b>53,18</b>	<b>501</b>	<b>18,32</b>	<b>19,71</b>	<b>71,11</b>	<b>536,2</b>	<b>273,5</b>	<b>59,72</b>	<b>2,88</b>	<b>13,81</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>
четверг	сб. Москва № 62	Салат из моркови с сахаром	6,62	60	0,74	0,06	6,88	89,2	15,5	21,6	0,4	5,02	0,1	0,05	0,18	0,18
	Единый сб. № 276	Омлет с отварным картофелем	56,61	200	13	16,2	44,2	298,5	193	23,8	1,5	7,3	0,03	0,16	0,1	0,1
	54-4гн	Чай с сахаром	2,21	200	0,2	1,1	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01	0,01
	Рецептура №88 пр	Хлеб домашний подовый	3,11	40	2,48	0,32	14,8	60,46	8	5,6	0,35	0	0,03	0,03	0,03	0,05
	<b>ИТОГО :</b>		<b>68,55</b>	<b>500</b>	<b>16,42</b>	<b>17,68</b>	<b>72,38</b>	<b>475</b>	<b>221</b>	<b>54,8</b>	<b>2,98</b>	<b>12,72</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>
пятница	сб. Москва № 157	Голубцы ленивые в соусе	44,23	90	8,8	8,91	15,21	216,3	172,4	17	1,41	13,96	0,08	0,1	0,1	0,1
	сб. Москва № 447	Макаронны отварные	16,04	180	6,57	5,98	41,85	253,8	37,14	30,09	0,1	0	0,01	0,14	0,17	0,17
	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	7,77	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	0,77	0,03	0,07	0,01	0,07	0,07
	Рецептура №88 пр	Хлеб домашний подовый	2,33	30	1,86	0,26	9,6	44,6	6	4,2	0,26	0	0,03	0,03	0,01	0,01
	<b>ИТОГО :</b>		<b>70,37</b>	<b>500</b>	<b>18,83</b>	<b>16,25</b>	<b>75,36</b>	<b>565,6</b>	<b>272,6</b>	<b>61,19</b>	<b>2,54</b>	<b>13,99</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>
	<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>		<b>350,51</b>		<b>89,3</b>	<b>86,08</b>	<b>363,2</b>	<b>2568</b>	<b>1220</b>	<b>283,7</b>	<b>13,75</b>	<b>67,9</b>	<b>0,81</b>	<b>1,38</b>	<b>1,61</b>	
	Средняя в день		70,10		17,86	17,22	72,64	513,6	243,9	56,73	2,75	13,58	0,16	0,28	0,32	

День недели

2 недели

Обед

Наименование блюд	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Обед									
								Мг	Fe	С	А	В1	В2				
Сб. Москва №45	6,38	60	0,92	3,04	5,42	52	30,97	8,7	1,28	10	0	0,01	0,02				
Салат из белокочанной капусты*																	
Сб. Москва №103	18,53	200/5	2,02	7,4	14,1	106,4	50,76	15,6	1	6,13	0,02	0,08	0,06				
Рассолыник Ленинградский со сметаной																	
Сб. Москва №205	49,09	100	10,24	10,6	11,71	189,7	100,3	12	1,52	0,03	0,09	0,03	0,21				
Биточки рубленые из птицы в соусе																	
Сб. Москва №447	13,37	150	6,57	5,98	41,85	253,8	37,14	30	0,1	0	0,1	0,14	0,08				
Макароны отварные																	
Сб. Москва №484	5,35	180	0	0	13,5	54	75,6	0	0,2	2,7	0	0,05	0,01				
Кисель из концентрата пл-годный																	
Рецептура№88 пр	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03				
Хлеб домашний подовый																	
Пр. производство	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01				
Хлеб ржаной																	
<b>ИТОГО :</b>	<b>98,10</b>		<b>23,11</b>	<b>27,57</b>	<b>113,4</b>	<b>766,7</b>	<b>345,8</b>	<b>84,1</b>	<b>4,9</b>	<b>18,86</b>	<b>0,21</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>				
Сб. Москва №2	10,63	60	0,74	6,07	4,48	76	44,7	11,08	0,46	8,91	0,02	0,03	0,06				
Винегрет ( кв. капуста)																	
Сб.рец1982№108	14,78	200	4,86	3,65	23,9	118,3	61,77	12,04	0,01	2,6	0,1	0,07	0				
Сул картофельный с клецками																	
Ед. сборник №308	28,01	90	13,49	10,86	36,54	187,7	70,72	23,2	1,65	1,21	0,04	0,06	0,14				
Котлета рыбная любительская с/с(60/30)																	
Сб. Москва №443	23,7	150	3,24	5,59	2,75	186,9	69,58	16,5	0,8	3,31	0,05	0,12	0,15				
Картофельное пюре																	
54-Эгн	2,21	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01				
Чай с сахаром																	
Рецептура№88 пр	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03				
Хлеб домашний подовый																	
Пр. производство	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01				
Хлеб ржаной																	
<b>ИТОГО :</b>	<b>84,71</b>		<b>25,89</b>	<b>26,72</b>	<b>101</b>	<b>706,5</b>	<b>302,3</b>	<b>84,42</b>	<b>4,45</b>	<b>18,43</b>	<b>0,24</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>				
Сб. Москва №37	14,21	60	2,13	5,15	5,39	95	68,94	7,21	0,61	3,4	0,02	0,05	0,06				
Салат "Студенческий"																	
Сб. Москва №98	18,31	200/5	3,94	5,7	15,76	118	26,4	15,4	0,9	3,38	0,13	0,08	0,09				
Свекольник со сметаной																	
Сб. Москва №191	43,07	100	10,84	8,9	37,44	237,5	140,3	21,87	1,01	3,2	0,01	0,12	0,13				
Тертели из говядины в соусе																	
Сб. Москва №449	18,48	150	6,4	6,75	12,24	195	24,52	19,82	0,6	0	0,09	0,05	0,15				
Рис припущенный																	
Сб. Уфа 2014 №699	12,25	200	0,18	0,19	13,97	61,2	20,6	4,37	1,09	8,02	0	0,02	0,01				
Напиток апельсиновый																	
Рецептура№88 пр	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03				
Хлеб домашний подовый																	
Пр. производство	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01				
Хлеб ржаной																	
<b>ИТОГО :</b>	<b>111,70</b>		<b>26,85</b>	<b>27,24</b>	<b>111,7</b>	<b>817,5</b>	<b>331,8</b>	<b>86,47</b>	<b>5,01</b>	<b>18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>0,48</b>				
Ед. сборник №39	10,67	60	0,85	5,05	4,04	65	38	10	1,2	5,2	0	0,02	0,07				
Салат "Школьный"																	
Сб. Москва №122	14,26	200	2,29	3,65	28,8	111,2	26,78	24,6	0,1	3,2	0,11	0,11	0,09				
Сул картофельный с вермишелью																	
Сб. Москва №170	58,38	70/30	12,72	11,39	19,78	189,1	175,4	11,83	1,17	0,67	0,03	0,15	0,13				
Котлета московская с соусом																	
Сб.2004г №104	17,39	150	6,4	6,75	12,24	195	24,52	19,82	0,6	0	0,09	0,05	0,15				
Гороховое пюре																	
Сб. Москва №395	6,43	180	0	0	8,98	93,6	20	0	1,2	5,2	0	0	0				
Компот из смеси сухофруктов																	
Рецептура№88 пр	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03				
Хлеб домашний подовый																	
Пр. производство	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01				
Хлеб ржаной																	
<b>ИТОГО :</b>	<b>112,51</b>		<b>25,62</b>	<b>27,39</b>	<b>100,7</b>	<b>764,7</b>	<b>335,7</b>	<b>84,05</b>	<b>5,07</b>	<b>20,48</b>	<b>0,23</b>	<b>0,4</b>	<b>0,48</b>				
Сб. рец. 2010 №47	10,27	60	2,53	3,39	13,8	104	59,95	7,4	0,4	4,2	0,02	0,09	0,12				
Салат из красной фасоли*																	
Сб. Москва №150	16,01	200/5	2,58	4,3	14,16	98,2	33,9	12,3	0,3	2,7	0,12	0,07	0,05				
Щи из свежей капусты со сметаной																	
Сб. Москва №220	51,1	120	11,38	9,7	13,08	186,5	197,1	30,5	1,3	4,25	0,07	0,05	0,14				
Курлы тушеные с овощами																	
Сб. Москва №445	11,35	150	3,16	6,61	33,8	220,5	17,23	3,8	0,1	0	0,01	0,13	0,13				
Каша гречневая вязкая																	
Сб. 2004г №631	10,89	180	0,21	0,21	15,27	62	18,8	4,85	1,21	8,61	0	0,01	0,01				
Компот из свежих яблок																	
Рецептура№88 пр	3,5	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03				
Хлеб домашний подовый																	
Пр. производство	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01				
Хлеб ржаной																	
<b>ИТОГО :</b>	<b>105</b>		<b>23,22</b>	<b>24,76</b>	<b>117</b>	<b>782</b>	<b>378</b>	<b>76,65</b>	<b>4,11</b>	<b>19,76</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>				
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>	<b>512,02</b>		<b>124,7</b>	<b>133,7</b>	<b>543,8</b>	<b>3837</b>	<b>1680</b>	<b>415,7</b>	<b>23,54</b>	<b>95,53</b>	<b>1,14</b>	<b>1,94</b>	<b>2,27</b>				
Средняя в день	102,40	Page 1	24,94	26,74	108,8	767,5	336	83,14	4,71	19,11	0,23	0,39	0,45				