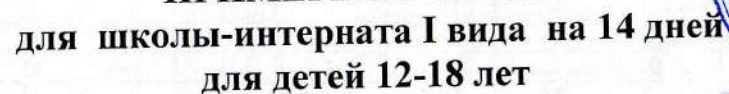


Д.С. Хажиева

Г.Г. Назырова



№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал	NA мг%	К мг%	Са мг%	Mg мг%	Р мг%	Fe мг%	А мг%	В1 мг%	В2 мг%	РР мг%	С мг%
	Понедельник																
	Завтрак																
сб. 2009 №120	Каша молоч. геркулесовая с маслом	250/8	8,4	12,3	33,8	279	885	163,3	160,1	56,94	199,0	1,34	73,91	0,15	0,19	0,2	0,26
сб. 1983 №453	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	54	56	22	5	77	1,0	100	0,03	0,18	0,1	0
Сб 2009 №185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	28,9	106,7	53,2	6,09	39,15	0,08	9,0	0,01	0,06	0	0,26
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			19,0	19,0	74,2	540,0											
	Завтрак-2																
сб.1983 №1091	Пирожки печеные с творогом, изюмом	75	5,7	11,1	48,3	316,0	376	34	10	18	51	0,4	-	0,02	0,01	0,5	0
сб. 1983 №948	Кисель Золотой шар	200	-	-	26,0	106,0	5,3	29,3	16,0	2,7	8,0	0,27	0,16	0,4	0,45	4,0	26,7
			5,7	11,1	74,3	422,0											
	Обед																
сб. 2009 №672	Салат из моркови с курагой/изюмом	100	1,9	0,1	18,5	81	22	183	32	0,07	53	34	20	0,06	0,07	0,9	4,3
сб. 2009 №33	Щи из св. капусты со сметаной	300/10	2,5	6,4	8,7	102	514	290	35,82	12,75	31,27	0,44	26,7	0,02	0,04	0	10,03
сб. 2009 №81	Плов	75/225	25,4	25,2	50,3	533	339	172	12,9	37,2	97,8	0,9	0	0,04	0,03	0	0,99
сб. 1983 №935	Компот из кураги	200	3,1	-	34,0	140,2	4,44	137,8	20	4,44	11,1	0,2	0	0	0,02	0,22	2,0
ТТК	Хлеб пшен. /ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	346	314	58	80	277	5,2	0	0,31	0,13	3,5	0
			44,9	33,2	185,0	1208,7											
	Полдник																
	Апельсины свежие	100	0,4	0,3	9,8	47,0	13	197	34	13	23	0,3	0	0,04	0,03	0,2	60,0
			0,4	0,3	9,8	47,0											
	Ужин																
сб.2009 №66	Шницель рубленый	120	17,4	14,3	15,4	262	446	199	34,8	27,7	140,1	1,43	2,6	0,06	0,11	0	0,05
сб.1983 №348	Картофель запеченый	230	3,34	7,82	18,29	156,98	336	651	64	60	230	3,2	0	0,07	0,05	0,8	2,7
сб. 2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	4	34	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0	0	0	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			20,74	22,72	71,89	590,98											
	II Ужин																
сб.1996 №645	Кефир	200	6,0	82,9	8,0	62,0	100	292	240	28	180	0,2	0	0,08	0,34	0,2	1,4
			6,0	82,9	8,0	62,0											
	Итого		96,74	169,22	423,19	2870,68	3642,2 4	3221, 9	1384,2 8	441,2	1422,1 6	55,24	278,17	1,61	1,83	14,0 2	109,8
	Стоимость, в т. ч. наценка	183-15															

	Завтрак																
сб.1983 №8	Бутерброд с колбасой вареной	20/25	5,5	9,0	9,0	137,5	291,4	160,5	16,4	17,4	125,6	1,26	16	0,1	0,09	1,85	0
Сб 2009 №123	Каша молочная пшенная с маслом	250/8	9,1	11,2	42,1	307	1175	158	43	65	174	22	0	0,25	0,03	1,2	0
сб.2009№188	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	0	102	106,0	12,18	78,3	0,13	18,0	0,03	0,12	1,0	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			21,6	23,8	93,3	670,5											
	Завтрак-2																
сб.1983 №254	Расстегай с мясом	55	12,7	7,9	40,2	286,0	281	143	16	24	82	1,1	0	0,09	0,08	2,1	0
сб.1983 №1011	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110,0	4	490	40	20	36	0,4	0	0,04	0,08	0,4	8,0
			13,7	7,9	65,6	391,0											
	Обед																
сб.2009 №18	Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	5,3	15,3	111	126	257	21,6	128	25,13	0,82	0	0,01	0,02	-	1,29
сб.1983 №221	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5,0	23,4	172,0	648	450	82	48	328	2,2	0	0,15	0,08	0,8	1,0
сб.1983 №572	Сосиска отварная	60	6,6	14,4	0,9	159,0	446	100	12	8	70	0,9	0	0,02	0,04	1,3	0
сб.№1983 №824	Соус красный основной	50	0,5	2,2	3,0	34	194,0	22	8	6	40	0	0	0	0,2	0,6	0
сб.1983 №746	Каша гречневая	230	10,9	8,9	43,9	303	568	138	18	73,5	108	24	0	1,2	0,06	1,4	0
сб.1983 №924	Компот из св. яблок	200	0,11	-	29,0	116,6	11,1	106,7	13,3	4,44	4,44	0,9	0	0,02	0	0,22	6,0
ТТК	Хлеб пшен. /ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	346	314	58	80	277	5,2	0	0,31	0,13	3,5	0
			39,51	37,3	189,0	1248,1											
	Полдник																
	Груши свежие	100	0,4	0,2	10,3	47,0	14	155	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,2	5,0
			0,4	0,2	10,3	47,0											
	Ужин																
сб.2009 №63	Гуляш из говядины	75/50	20,2	18,7	2,8	260	448	205	10,6	24,8	191,1	2,8	0	0,04	0,12	-	0,33
сб.1983 №753	Макаронные изд. отварные	230/8	8,4	6,5	51,1	301	266	36	10	9	36	0,9	0	0,06	0,02	0,6	0
сб.1983 №1009	Чай с медом	200/15	0,01	0,01	9,21	34,8	2	24	12	6	8	0,8	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			32,61	25,71	87,41	712,8											
	II Ужин																
сб.1983 №1098	Йогурт	1шт	2,4	1,2	18,3	94,0	100	304	248	30	190	0,2	20	0,06	0,3	0,4	1,2
			2,4	1,2	18,3	94,0											
	Итого		110,22	96,11	463,91	3163,4	5089,1	3528	1322,5	656,92	1792,9 7	72,11	99,8	2,72	1,52	18,9 7	23,34
	Стоимость, в т. ч. наценка	183-15															

	Завтрак																
сб.1983 №411	Каша молочная манная с маслом	250/8	7,5	10,2	36,7	268	756	56	24	10	36	0,4	0	0,06	0,02	0,4	0
сб.1983 №467	Омлет натуральный	150	13,1	18,2	2,2	225	428	100	46	9	164	1,8	179	0,04	0,38	2,6	0
сб. 2009 №185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	28,9	106,7	53,2	6,09	39,15	0,08	9,0	0,01	0,06	0	0,26
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			26,4	30,5	79,0	691,0											
	Завтрак-2																
Сб.1983 №738	Дучмак с творогом	75	10,1	12,2	27,8	268,3	302	70	46	15	109	0,6	20	0,03	0,06	0,5	0
Сб.1983 №1011	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110,0	4	490	40	20	36	0,4	0	0,04	0,08	0,4	8,0
			11,1	12,2	53,2	378,3											
	Обед																
сб.1983 №100	Салат «Мясной»	100	5,2	18,8	7,2	219,0	143,5	138	14	10,5	39	0,6	15	0,03	0,05	0,5	3,8
сб.2009 №39	Суп картофельный с лапшой домашней	300	3,4	3,3	21,4	132	645	207,5	15,1	20,93	58,0	0,86	12,87	0,08	0,06	-	6,6
сб.1983 №747	Рис отварной	230	5,2	6,8	49,1	283	578	88	26	47	133	1,0	0	0,05	0,03	1,3	0
сб.1983 №155	Куры отварные	70	17,4	17,1	1,4	229,5	158	93	19	11	89	0,9	23	0,02	0,07	3,5	0,8
Сб2009 №199	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0	-	-	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05		80
ТТК	Хлеб пшен. /ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	346	314	58	80	277	5,2	0	0,31	0,13	3,5	0
			43,8	47,8	179,6	1327,0											
	Полдник																
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	96,0	31	348	8	42	28	0,6	0	0,04	0,05	0,6	10,0
			1,5	0,5	21,0	96,0											
	Ужин																
Сб1983 №637	Азу	75/50	21,7	26,1	3,3	335	1127	1230	18,0	30,2	226,8	3,32	0	4,54	0,06	-	1,45
сб.1983 №1009	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,6	62,2	2,2	26,7	13,3	6,7	8,9	0,9	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			25,8	26,6	43,2	514,2											
	II Ужин																
сб.1983 №1098	Йогурт	1шт	2,4	1,2	18,3	94,0	100	304	248	30	190	0,2	20	0,06	0,3	0,4	1,2
			2,4	1,2	18,3	94,0											
	Итого		111,0	118,81	394,3	3100,5	4818,2	3934,7	1228,29	429,98	1440,21	23,63	324,67	5,72	1,52	17,1	111,85
	Стоимость, в т.ч. наценка	183-15															

	Завтрак																
Сб 1983 №8	Бутерброд с колбасой вареной	20/25	5,5	9,0	9,0	37,5	291,4	160,5	16,4	17,4	125,6	1,26	16	0,1	0,09	1,85	0
сб.2009№84	Суп молочный с макарон. изделиями	300	6,6	6,6	23,8	182	645	208	136,5	18,01	113,3	0,4	29,6	0,06	0,16	-	0,65
Сб 2009 №180	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	17,9	103	0	98	106,0	12,18	78,3	0,13	18,0	0,03	0,12	-	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			19,1	19,2	75,0	439,5											
	Завтрак-2																
	Сумсы с капустой	80	6,4	7,1	31,2	189,0	292	108	26	18	48	0,8	0	0,07	0,04	1,0	2,8
Сб1983 №1011	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110,0	4	490	40	20	36	0,4	0	0,04	0,08	0,4	8,0
			7,4	71,0	56,6	299,0											
	Обед																
Сб 1983№103	Винегрет овощной	100	1,4	2,3	7,7	57	226	414	39	18	59	6,6	0	0,03	0,03	0,3	6,6
Сб1983 №573	Суп -Салма с фрикадельками	30/300	35,8	13,4	6,3	203,3	805	170	38	25	90	1,0	0	0,06	0,05	1,2	7,0
Сб1983 №746	Каша гречневая	230	10,9	8,9	43,9	303	375	54	19	14	101	0,6	0	0,03	0,02	0,5	0
Сб1983 №599	Поджарка из говядины	75/15	20,2	18,7	2,8	260	108	131	10,6	24,8	191,1	2,8	0	0,04	0,12	2,5	0,33
Сб2009 №199	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0	4	8	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,01	0,05	-	80
ТТК	Хлеб пшен. /ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	346	314	58	80	277	5,2	0	0,31	0,13	3,5	0
			80,9	45,1	161,2	1286,8											
	Полдник																
	Груши свежие	100	0,4	0,2	10,3	47,0	14	155	19	12	16	2,3	0	0,02	0,03	0,2	5,0
			0,4	0,2	10,3	47,0											
	Ужин																
Сб2009 №90	Плов с курицей	75/225	29,5	30,0	47,3	581	806	676	35,6	61,0	312,0	2,86	53,6	0,1	0,18	7,1	0,91
Сб2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	4	34	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0	0	0	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	84,3	181,4	294,3	44,3	1,7	3,1	22,9	0,16	0,06	1,7	0
			33,7	30,6	85,5	753,0											
	II Ужин																
сб.1983 №1098	Йогурт	1шт	105,8	1,2	18,3	94,0	100	304	248	30	190	0,2	20	0,06	0,3	0,4	1,2
			105,8	1,2	18,3	94,0											
	Итого		247,3	167,3	406,9	2919,3	4189	3687,3	1394,65	653,99	1375,39	346,81	121,19	64,69	1,52	22,35	114,13