



Обел 775,2 - 999,6 крст

178,00

		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		114	1358,20	45,92	23,98	230,24
Подпись		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		188	Булочка молочная	100	45	220	8,5	15	48
			Итого:		55	374	11,5	15,03	78

169

									14.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		135	Виточки мясные с морковью	80	23,20	204	12,6	13,6	7,5
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			итого		68,2	574	8,1	4,7	75,1
Обед		67	Суп картофельный с бобовыми	250	28	211,25	7,75	5,12	31,87
		246	Гуляш из отварной говядины	100	40	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	30	235,2	6,6	5,04	39,96
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		128	654,35	21,87	13,86	98,45
Подпись			Кондит изд.(вафли)	50	20	210	3,8	6	37,8
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			Итого:		35	320	4,8	6,05	65,3
									15.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	25,00	200	68	6,7	27,6
		302	Чай с лимоном	200/7	20	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие	55	23,00	144,00	2,4	4,25	22,20
			итого		73	521	74,4	11	91,3
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	28	141	3,2	3,6	23
		101	Жаркое по-домашнему	150	25	254	15,1	15	13,5
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		73	625,22	21,1	19,72	90,6
Подпись		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36

146

163

196,2

		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		81,00	470,00	8,17	11,49	75,9
Обед		57	Щи по-уральски с крупой	250	28	78	1,8	4,3	6,7
		101	Жаркое по-домашнему	250	35	254	15,1	15	13,5
		300	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		83	662,2	30,9	33,54	98
Подник			Кондит изд.(вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			Итого:		30	320	4,8	6,05	65,3
									21.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		126	Голубцы ленивые	70/30	23,20	98	6	5,2	6,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		73,20	564	17,5	9,7	101,2
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	28	141	3,2	3,6	23
		246	Гуляш из отварной говядины	100	40	188	13,4	13,4	3,2
		226	Бобовые отварные	180/4	15	257	16,1	4,2	33,7
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		108	804,3	24,86	25,04	120,98
Подник		324	Сок фруктовый (яблочный)	200	20	76	0	0	20
			Кондит изд.(вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		35	286	3,8	6	57,8
									22.01.2026
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	25	331	9,3	13	45,3
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		65	445	18,7	20,1	111,60
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	28	98,75	11,75	5,12	11,75
		120	Плов из отварной говядины	250	35	465	18,5	20,1	50,1

164

113

181,20

143

		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		88	803,5	34,17	36,14	91,59
Поддник		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		306	Какао с молоком	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
			Итого:		50	392	12,1	18,3	61,7
									23.01.2026
Присем пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		136	Биточки мясные со свежлой	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		68,2	705	23,2	17,8	108,9
		55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	28	103	2	6,2	8,8
		135	Биточки мясные с морковью	80	23,2	204	12,6	13,6	7,5
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		300	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		86,2	793,3	26,26	33,94	96,28
Поддник		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		30	305	4,3	5,05	63,5
									26.01.2026
Присем пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	10	12	66	0	7	0
		241	Сырники из творога	180/10	60	335	31,6	6,3	37,2
		304	Кофейный напиток на молоке	200	20	101	3	2,8	16,6
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		97	625	38,6	16,15	81,3
Обед		67	Суп Крестянский с крупой	250	28	138	2,8	6,6	15,3
		99	Биточки мясные с морковью	80	23,2	151	8	8,02	10,6
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		106,2	870,2	22,3	19,12	120,9

153

138

154,4

116,2

203,2

		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		25	235	3,9	6,03	46,9
Завтрак	Раздел	134	Рыбные продукты						27.01.2026
		227	Макароны отварные с маслом	70	22,04	270	15,4	19,2	8,5
		302	Чай с лимоном	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		1,5	Хлеб пшеничный	200/7	20	54	0	0	14
			Итого	50	5	123,00	4	0,05	27,5
Обед		69	Суп из овощей		77,04	680	25,9	23,65	90
		215	Каша гречневая с мясом	250	28	86	1,9	3,5	10,7
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	40	321	10,6	11,6	40,5
		1,5	Хлеб пшеничный	200	10	110	1	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	123	4	0,05	27,5
			Итого	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
Полдник		188	Булочка молочная			880,2	30,1	24,3	104,5
		304	Кофейный напиток на молоке	100	35	220	8,5	15	48
			Итого:	200	10	101	3	2,8	16,6
					45	321	11,5	17,8	64,6
Прием пищи	Раздел	№ рсц	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		101	Тфтели мясные домашние	80	22,8	254	15,1	15	13,5
		146	Пюре картофельное	155	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		324	Сок фруктовый(яблочный)	200	20	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		72,8	590	22,2	19,65	81,1
Обед	Раздел	68	Суп лапша домашняя (без картофеля)	250	28	105	2,7	4,4	12,9
		173	Запеканка картофельная с овощами	150/30	25	207	5,2	9,4	23,4
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		73	575,2	12	13,88	72,9
Полдник		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит изд.(печенье)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		25	235	3,9	6,03	46,9
									29.01.2026
		№ рсц	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	25	331	9,3	13	45,3
Завтрак		300	Чай с сахаром	200	20,00	25,00	0,10	0,03	9,10

131,2

165,04

133

145,8

98

		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		65	479	13,4	13,08	104,1
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	28	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	31	134	9,72	6,84	8,3
		187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	15	248	4,4	4,7	45
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		99	705,95	21,87	13,86	98,45
Полдник		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит. изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		25	305	4,3	5,05	63,5
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		136	Биточки мясные со сметаной	80	23,2	160	7,6	10,9	7,6
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	25	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		368	Фрукты свежие (груша)	200	40	190	3	1	42
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		68,2	429	23,2	17,8	108,9
Обед		55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	28	103	2	6,2	8,8
		246	Гуляш из отварной говядины	100	30	188	13,4	13,4	3,2
		227	Макароны отварные с маслом	180/5	30	233	6,5	4,4	40
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		108,00	787,20	26,26	33,94	96,28
Полдник		310	Компот из смеси сухофруктов	200	15	110	1	0,05	27,5
		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
			Итого:		50	330	9,5	15,05	75,5

Итого: Зав: 627,2; Об:769,95 Полд: 312

176,20

158

Итого: 177,11 руб

164

124