





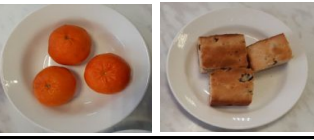



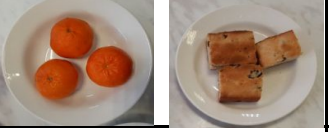


















Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	Огурец свежий (порционно)	60	0.420	0.060	1.140	6.600		71/2005	36.24
Завтрак	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11.416	12.703	6.140	185.268		282/2005 330/2005	45.84
	Рис отварной	150	3.834	5.434	40.048	224.438		304/2005	12.00
	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	19.00
	Итого завтрак:	666	17	19	86	584		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена




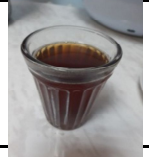

Неделя 1 День 2	Каша "Янтарная" из крупы пшенной с яблоками	200	7.820	8.000	38.490	258.752		261/1994	30.40
Завтрак	Закуска: Сыр (порционно)	15	3.480	4.425	0.000	54.600		15/2005	15.09
	Масло сливочное (порционно)	15	0.120	10.875	0.195	99.150		14/2005	11.40
	Йогурт питьевой	200	8.200	3.000	11.800	114.000		ГОСТ 31981-13	25.60
	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	52.00
	Итого завтрак:	586	20	27	63	586		0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 3	Масло сливочное (порционно)	15	0.120	10.875	0.195	99.150		14/2005	11.40
Завтрак	Запеканка из творога	200	41.225	17.304	30.802	450.880		223/2005	90.20
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1.500	0.040	11.360	59.000		ГОСТ 31688-12	8.00
	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 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	11.00
	Итого завтрак:	606	44	29	70	728		0	129
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена







Неделя 1 День 4	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		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	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	150	7.923	5.870	35.784	227.357		171/2005	13.35
	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	39.00
	Итого завтрак:	666	19	24	84	630		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена







Неделя 1 День 6	Помидоры свежие (порционно)	60	0.660	0.120	2.280	14.400		71/2005	40.62
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
	Итого завтрак:	616	23	24	70	595		0	140
Итого в среднем за 1-ю неделю:		634	22	23	73	592		0	138






Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 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		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена









Неделя 2 День 2	Каша молочная "Дружба"	200	6.065	3.267	33.783	189.540		175/2005	17.60
	Закуска: Сыр (порционно)	15	3.480	4.425	0.000	54.600		15/2005	15.09
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0.080	7.250	0.130	66.100		14/2005	7.60
	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	44.00
	Йогурт фруктовый	95	3.895	1.425	5.605	54.150		ГОСТ 31981-13	29.00
	Итого завтрак:	676	15	17	72	516		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 из творога	200	41.225	17.304	30.802	450.880		223/2005	90.20
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1.500	0.040	11.360	59.000		ГОСТ 31688-12	8.00
	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	16.00
	Итого завтрак:	591	47	23	70	685		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена







Неделя 2 День 4	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		0	140





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 5	Помидоры свежие (порционно)	60	0.660	0.120	2.280	14.400		71/2005	40.62
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	150	7.923	5.870	35.784	227.357		171/2005	13.35
	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	14.00
	Итого завтрак:	666	19	19	81	572		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 6	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		243/2005 528/1994	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	57.00
	Итого завтрак:	666	18	26	83	533		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	655	21	20	75	555		0	140
	Итого в среднем за 2 недели:	645	22	22	74	574		0	139






Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	Огурец свежий (порционно)	100	0.700	0.100	1.900	11.000		71/2005	60.4
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	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	5
	Итого завтрак:	760	18	20	85	592		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 2	Каша "Янтарная" из крупы пшеничной с яблоками	250	9.775	10.000	48.113	323.440		261/1994	38








Завтрак	Закуска: Сыр (порционно)	15	3.480	4.425	0.000	54.600		15/2005	15.09
	Масло сливочное (порционно)	15	0.120	10.875	0.195	99.150		14/2005	11.40
	Йогурт питьевой	200	8.200	3.000	11.800	114.000		ГОСТ 31981-13	25.6
	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	42
	Итого завтрак:	660	23	29	74	656		0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 3	Масло сливочное (порционно)	15	0.120	10.875	0.195	99.150		14/2005	11.40
Завтрак	Запеканка из творога	200	41.225	17.304	30.802	450.880		223/2005	90.20
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1.500	0.040	11.360	59.000		ГОСТ 31688-12	8.00
	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	8.00
	Итого завтрак:	630	44	29	71	734		0	128
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 4	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:	760	6	12	50	329		0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 5	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
	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	24.00
	Итого завтрак:	760	22	29	95	728		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 6	Огурец консервированный	100	0.481	0.060	1.024	7.831		ГОСТ 31713-12	24.10







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	13.00
	Итого завтрак:	680	24	25	80	640		0	140
Итого в среднем за 1-ю неделю:		708	23	24	76	613		0	138

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 1	Закуска: Икра кабачковая	100	1.900	8.900	7.700	119.000		ГОСТ 2654-17	22.7
Завтрак	Тефтели из говядины	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
	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	58
	Итого завтрак:	760	23	27	94	713		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 2	Каша молочная "Дружба"	250	7.581	4.083	42.228	236.925		175/2005	22






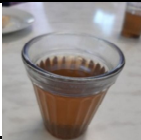


Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0.080	7.250	0.130	66.100		14/2005	7.6
	Закуска: Сыр (порционно)	15	3.480	4.425	0.000	54.600		15/2005	15.09
	Сок в ассортименте	200	1.000	0.200	20.200	92.000		ГОСТ 32920-14	21.2
	Хлеб пшеничный в/с	50	0.380	0.400	2.460	11.750		ГОСТ 27842-88	4.75
	Хлеб столичный ржаной	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	37
	Йогурт фруктовый	95	3.895	1.425	5.605	54.150		ГОСТ 31981-13	29
	Итого завтрак:	750	17	18	82	568		0	140


Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, 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 из творога	200	41.225	17.304	30.802	450.880		223/2005	90.20
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1.500	0.040	11.360	59.000		ГОСТ 31688-12	8.00
	Масло сливочное (порционно)	10	0.080	7.250	0.130	66.100		14/2005	7.6
	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	5.00
	Итого завтрак:	625	47	30	71	757		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена



Неделя 2 День 4	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	140






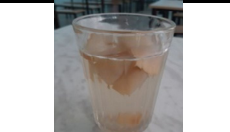



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 5	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4.743	9.459	7.409	134.914		50/2005	30.70
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9.252	11.999	4.703	163.219		268/2005 528/1994	47.1
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.508	7.044	42.941	272.828		171/2005	16.02
	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 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	19
	Итого завтрак:	760	25	29	95	743		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 6	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
	Итого завтрак:	760	20	30	94	624		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	736	23	25	83	641		0	140
	Итого в среднем за 2 недели:	722	23	24	80	627		0	139










Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	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		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 1 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		0	210









Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 1 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		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 4	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	28.00
	Итого завтрак:	853	28	32	93	776		0	210








Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 5	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		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 6	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		0	210
Итого в среднем за 1-ю неделю:		891	26	30	85	724		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 1	Помидоры свежие (порционно)	60	0.660	0.120	2.280	14.400		71/2005	40.62
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	11.1
	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
	Итого завтрак:	753	30	38	71	748		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 2 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		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 2 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	29.00
	Итого завтрак:	923	24	28	78	664		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена





Неделя 2 День 4	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	49
	Итого завтрак:	898	34	37	90	829		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 5	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
	Плов из говядины	150/50	18.755	20.602	40.095	421.646		265/2005	83.20
	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 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	58.00


	Итого завтрак:	863	27	34	81	740		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	цена
Неделя 2 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
	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		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:	877	28	34	87	764		0	210
	Итого в среднем за 2 недели:	884	27	32	86	744		0	210





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	Салат из огурцов с болгарским перцем(масло растительное, лук репчатый)	100	0.887	6.047	3.251	71.440		27/2005	60.40
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
	Гуляш из говядины	60/40	18.040	19.165	2.261	253.859		260/2005	86.60
	Каша рассыпчатая перловая	180	5.603	3.269	40.146	212.607		171/2005	7.92
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.163	0.033	15.200	62.439		377/2005	4.00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65
	Хлеб столичный ржаной	40	0.244	0.048	1.596	7.880		ГОСТ 26984-86	3.84
	Фрукты, Выпечка	100	0.400	0.400	9.800	47.000		ГОСТ 57976-17	5.00
	Итого завтрак:	1055	36	39	95	876		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 2	Помидоры свежие (порционно)	100	1.100	0.200	3.800	24.000		71/2005	67.7
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.818	5.150	8.940	90.670		88/2005	18.55
	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	180	3.994	5.224	27.185	172.242		128/2005	31.68
	Кисель	200	0.100	0.000	18.195	73.350		591/1994	6.6
	Хлеб пшеничный в/с	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65
	Хлеб обогащенный Омега	40	0.440	0.320	1.920	9.680		ТУ4706188 8-001- 2021	8.16
	Итого завтрак:	965	22	29	69	619		0	210




Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.768	7.099	10.221	116.700		40/2005	18.40
Обед	Солянка "Домашняя"	250	5.366	8.084	8.363	128.250		228/2020	29.25
	Сметана (для первых блюд)	10	0.260	1.500	0.360	16.200		ГОСТ 31452-12	4.66
	Оладьи из пчени с соусом сметанным	60/40	11.416	12.703	6.140	185.268		282/2005 330/2005	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 в/с	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65
	Хлеб столичный ржаной	40	0.244	0.048	1.596	7.880		ГОСТ 26984-86	3.84
	Фрукты, Выпечка	100	0.400	0.400	9.800	47.000		ГОСТ 57976-17	75.00
	Итого завтрак:	1050	31	38	111	905		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 помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	100	1.127	6.107	4.391	79.240		27/2005	60.00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.870	2.935	20.785	121.625		103/2005	15.00
	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	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65
	Хлеб столичный ржаной	40	0.244	0.048	1.596	7.880		ГОСТ 26984-86	3.84
	Итого завтрак:	875	29	34	91	792		0	210



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1.043	5.054	2.986	62.981		21/2005	23.00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1.774	5.120	12.295	103.385		82/2005	17.50
	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	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65
	Хлеб столичный ржаной	40	0.244	0.048	1.596	7.880		ГОСТ 26984-86	3.84
	Фрукты, Выпечка	100	0.400	0.400	9.800	47.000		ГОСТ 57976-17	34.00
	Итого завтрак:	985	26	36	77	738		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	100	1.450	6.173	8.651	96.934		39/2005	31.10
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2.251	5.336	16.906	125.585		96/2005	22.50
	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	180	6.944	2.124	44.438	224.838		203/2005	8.28
	Компот из сухофруктов	200	0.180	0.020	21.760	128.200		349/2005	7.20
	Хлеб пшеничный в/с	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65
	Хлеб столичный ржаной	40	0.244	0.048	1.596	7.880		ГОСТ 26984-86	3.84
	Фрукты, Выпечка	100	0.400	0.400	9.800	47.000		ГОСТ 57976-17	68.00
	Итого завтрак:	1065	22	29	111	837		0	210
	Итого в среднем за 1-ю неделю:	999	28	34	92	795		0	210





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 1	Огурец консервированный	100	0.481	0.060	1.024	7.831		ГОСТ 31713-12	24.10
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	434.286		143/2005 390/1994	116
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.163	0.033	15.200	62.439		377/2005	4.00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65
	Хлеб обогащенный Омега	40	0.440	0.320	1.920	9.680		ТУ4706188 8-001-2021	8.16
	Фрукты, Выпечка	100	0.400	0.400	9.800	47.000		ГОСТ 57976-17	15
	Итого завтрак:	975	32	40	74	782		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 2	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4.743	9.459	7.409	134.914		50/2005	30.70
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2.251	5.336	16.906	125.585		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 пчени 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	14.40

	Кисель	200	0.100	0.000	18.195	73.350		591/1994	6.60
	Хлеб пшеничный в/с	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65
	Хлеб столичный ржаной	40	0.244	0.048	1.596	7.880		ГОСТ 26984-86	3.84
	Фрукты, Выпечка	100	0.400	0.400	9.800	47.000		ГОСТ 57976-17	53.00
	Итого завтрак:	1065	29	40	112	929		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 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	10.113	19.254	210.489		104/2005	56.60
	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	180	4.233	7.390	17.964	158.504		139/2005	33.84
	Чай с сахаром	200	0.100	0.026	14.990	60.059		376/2005	3.00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65
	Хлеб столичный ржаной	40	0.244	0.048	1.596	7.880		ГОСТ 26984-86	3.84
	Итого завтрак:	1075	25	30	64	628		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 4	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	100	1.450	6.173	8.651	96.934		39/2005	31.10
Обед	Солянка "Домашняя"	250	5.366	8.084	8.363	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	19.165	2.261	253.859		260/2005	86.60
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.944	2.124	44.438	224.838		203/2005	8.28
	Напиток кофейный	200	3.595	3.220	25.510	146.200		379/2005	13.40
	Хлеб пшеничный в/с	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65

	Хлеб столичный ржаной	40	0.244	0.048	1.596	7.880		ГОСТ 26984-86	3.84
	Фрукты, Выпечка	100	0.400	0.400	9.800	47.000		ГОСТ 57976-17	26.00
	Итого завтрак:	1050	37	41	104	938		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1.043	5.054	2.986	62.981		21/2005	23.00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1.774	5.120	12.295	103.385		82/2005	17.50
	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
	Плов из говядины	150/50	18.755	20.602	40.095	421.646		265/2005	83.20
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.163	0.033	15.200	62.439		377/2005	4.00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65
	Хлеб обогащенный Омега	40	0.440	0.320	1.920	9.680		ТУ4706188 8-001-2021	8.16
	Фрукты, Выпечка	100	0.400	0.400	9.800	47.000		ГОСТ 57976-17	41.00
	Итого завтрак:	985	28	37	86	793		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 6	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	100	1.127	6.107	4.391	79.240		27/2005	60.00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.870	2.935	20.785	121.625		103/2005	15.00
	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
	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	180	9.508	7.044	42.941	272.828		171/2005	16.02
	Компот из апельсинов, киви, яблок	200	0.591	0.300	31.448	135.378		342/2005	28.40
	Хлеб пшеничный в/с	70	0.532	0.560	3.444	16.450		ГОСТ 27842-88	6.65
	Хлеб столичный ржаной	40	0.244	0.048	1.596	7.880		ГОСТ 26984-86	3.84
	Фрукты, Выпечка	100	0.400	0.400	9.800	47.000		ГОСТ 57976-17	7.00
	Итого завтрак:	1065	29	35	120	913		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, м г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	1036	30	37	93	830		0	210
	Итого в среднем за 2 недели:	1018	29	36	93	812		0	210