



Утверждаю

Директор

С.В.Элисханов

Меню на обед

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	Стоимость	
								1 порция	100 порций	
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728	
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512	
	<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>14,08</b>	<b>47,88</b>	<b>59,51</b>	<b>725,28</b>	<b>65,59</b>	<b>5047</b>
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892	
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
	<b>Итого</b>			<b>616</b>	<b>21,33</b>	<b>30,65</b>	<b>71,43</b>	<b>646,89</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
	3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
Салат из моркови с сахаром		62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252	
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Масло сливочное порциями		14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	
Напиток из плодов шиповника		388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791	
Бананы		338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382	
<b>Итого</b>				<b>701</b>	<b>16</b>	<b>28,67</b>	<b>86,88</b>	<b>669,55</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728	
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
	<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>14,08</b>	<b>47,88</b>	<b>59,51</b>	<b>725,28</b>	<b>65,59</b>	<b>5047</b>

		Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
		Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	
		<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,08</b>	<b>47,88</b>	<b>59,51</b>	<b>725,28</b>	<b>65,59</b>	<b>5047</b>
									6,25	625
	5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	36,93	3693
		Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	2,14	214
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	17,4	1740
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	2,87	287
		Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5		
		<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
									7,4	740
	6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	2,52	252
		Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	17,4	1740
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	2,14	214
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	14,4	1440
		Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	7,91	791
		Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	13,82	1382
		Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5		
		<b>Итого</b>		<b>701</b>	<b>16</b>	<b>28,67</b>	<b>86,88</b>	<b>669,55</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
									7,4	740
	7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	16,34	1634
		Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	17,4	1740
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	2,14	214
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	14,4	1440
		Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	7,91	791
		Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28		
		<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
									8,92	892
	8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	27,06	2706
		Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	2,14	214
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	7,2	720
		Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	17,4	1740
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	2,87	287
		Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5		
		<b>Итого</b>		<b>616</b>	<b>21,33</b>	<b>30,65</b>	<b>71,43</b>	<b>646,89</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
									6,25	625
		Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67		

9 день	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
12 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>