

Согласовано _____

Утверждаю: Директор

«Бизнес-Консалтинг»

Коргоножко



День/неделя: Понедельник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Суп молочный с макаронными	200	22,01	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374		
382М	Какао с молоком	180	15,00	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830		
14М	Масло порциями	10	10,00	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480		
	Фрукты (яблоки)	100	10,00	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200		
	Итого за Завтрак	530	61,01	11,335	15,149	64,132	442,594	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904		
	Всего за Понедельник	530		11,335	15,149	64,132	442,594	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904		

— Завтрак

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

	Омлет запеченный с сыром	150	23,01	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	5,00	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376M/ссж	Чай с сахаром	180	8,00			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
432M	Булочка алтайская	40	7,00	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,445
	Хлеб йодированный	30	3,00	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты (Груши)	100	15,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Итого за _Завтрак	520	61,01	16,828	17,036	77,292	531,425	0,505	27,293	160,167	4,208	125,010	279,448	63,375	6,432
	Всего за Вторник-1	520		16,828	17,036	77,292	531,425	0,505	27,293	160,167	4,208	125,010	279,448	63,375	6,432

День/неделя: Среда-1

Завтрак

70М	Огурец соленый	40	8,00	0,320	0,040	0,680	5,200	0,440	4,400	2,240	1,880	0,560	1,200	1,400	1,320
270М/ссж, 331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	60	20,01	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
125М	Картофель отварной с зеленью	150	12,00	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
	Мармелад	15	7,00	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,060
	Хлеб йодированный	50	5,00	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
377М/ссж	Чай с лимоном	187	9,00	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	502	61,01	17,375	17,783	77,509	535,332	0,725	36,246	33,840	4,360	96,083	245,744	62,446	5,610
	Всего за Среда-1	502		17,375	17,783	77,509	535,332	0,725	36,246	33,840	4,360	96,083	245,744	62,446	5,610

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	22,01	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
15М	Сыр порционный	15	15,00	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
376М/сж	Чай с сахаром	180	8,00			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты (Мандарин)	100	12,00	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	555	61,01	24,735	20,424	73,470	611,802	0,220	40,748	100,801	3,518	370,294	351,450	61,471	2,581
	Всего за Четверг-1	555		25	20	73	612	0	41	101	4	370	351	61	3

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

70М	Огурец соленый	30	6,00	0,240	0,030	0,510	3,900	0,330	3,300	1,680	1,410	0,420	0,900	1,050	0,990
260М/сж	Гуляш, 45/45	90	23,01	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312М/сж	Картофельное пюре	150	12,00	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/сж	Чай с лимоном	187	9,00	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	7,00	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за Завтрак	537	61,01	25,946	25,778	88,166	691,025	0,934	37,148	29,580	6,538	125,171	362,964	91,620	6,608
	Всего за Пятница-1	537		26	26	88	691	1	37	30	7	125	363	92	7

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

70М	Помидор соленый	30	7,00	0,330	0,010	0,480	4,800	0,510	3,300	1,68	1,410	0,420	0,900	1,500	1,500
234М	Рыба тушеная с овощами	100	30,01	14,600	7,400	5,700	157,500	0,050	1,960	10,460	1,180	22,100	99,280	22,520	0,470
302М	Рис отварной	180	13,00	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
376М/сж	Чай с сахаром	180	8,00			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	30	3,00	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	520	61,01	21,824	14,700	80,785	553,884	0,661	5,960	44,140	3,397	48,785	227,955	64,560	3,854
	Всего за Понедельник	520		22	15	81	554	1	6	44	3	49	228	65	4

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

221М,326 М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	36,01	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	187	9,00	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Бананы)	100	12,00	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800
	Итого за _Завтрак	487	61,01	22,273	20,618	94,325	664,697	0,268	185,618	72,000	4,577	224,409	268,162	72,480	3,278
	Всего за Вторник-2	487		22	21	94	665	0	186	72	5	224	268	72	3

День/неделя: Среда-2

—Завтрак

70М	Помидор соленый	30	6,00	0,330	0,010	0,480	4,800	0,510	3,300	1,68	1,410	0,420	0,900	1,500	1,500
376М/сж	Чай с сахаром	180	8,00			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
341К	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,00	6,2	4,7	27,800	178,200	0,170	0,000	0	0,5	15,420	135,500	90,900	3,000
162К	Печень по строгановски	100	22,01	13,6	13,88	4	195	0,33	16,3	10304	7	27,26	455,5	29,05	9,8
	Печенье	15		0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
	Фрукты (яблоки)	100	10,00	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	615	61,01	23,645	20,110	85,621	621,982	1,103	30,500	10305,680	9,732	85,244	638,790	140,700	18,073
	Всего за Среда-2	615		24	20	86	622	1	31	10306	10	85	639	141	18

День/неделя: Четверг-2

		_Завтрак													
70М	Огурец соленый	30	6,00	0,240	0,030	0,510	3,900	0,330	3,300	1,680	1,410	0,420	0,900	1,050	0,990
279М,330 М	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	30,01	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
309М	Макаронные изделия отварные	160	12,00	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377М/ссж	Чай с лимоном	187	9,00	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	507	61,01	17,973	15,500	78,400	527,230	0,584	9,197	57,788	4,188	61,933	175,896	34,046	4,169
	Всего за Четверг-2	507		18	15	78	527	1	9	58	4	62	176	34	4

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

175М	Каша молочная "Дружба"	180	19,01	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
635М	Чай каркаде	180	8,00	0,180	0,000	13,500	52,200	0,000	0,000	0,000	0,010	1,080	0,100	0,630	7,470
15М	Сыр порционный	20	15,00	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Груши)	100	15,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Итого за Завтрак	520	61,01	13,838	15,182	79,804	511,800	0,179	6,451	86,590	1,306	343,415	299,439	56,445	11,116
	Всего за Пятница-2	520		14	15	80	512	0	6	87	1	343	299	56	11
	Итого			195,773	182,280	799,504	5691,770	5,338	391,048	10955,183	43,012	1743,033	3088,670	702,700	65,626

	Итого за завтрак		195,77	182,28	799,50	5 691,77	5,34	391,05	10 955,18	43,01	1 743,03	3 088,67	702,70	65,63
	Среднее значение за		19,58	18,23	79,95	569,18	0,53	39,10	1 095,52	4,30	174,30	308,87	70,27	6,56