

1 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ	1 неделя						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
масло сливочное	10	16,64	66	0,08	7,24	0,13	14/2011
Каша пшенная молочная с маслом 200/10	210	37,02	279	13	11,2	33,2	173/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	5,55	60	0,3	-	15,2	377/11
Батон	52,6	11,68	122,5	3,5	0,6	21	пр
Сок в индивидуальной упак.1/200	200	24	79	1		12	пр
ИТОГО	679,6	94,89	606,5	17,88	19,04	81,53	
				1	1,06	4,56	
2 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Плов из мяса курицы с соленым огурчиком 250/50	300	82,92	426,7	16,1	18,4	39,89	291/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб пшеничный,ржаной	29	3,84	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	529	94,89	588,4	18,88	19,08	75,85	
				1	1,011	4,02	
3 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Биточек домашний 70/50	120	48,98	230	9,2	6,88	11	271\11
Пюре картофельное	180	32,78	270	6,1	10,99	33,6	128/11
Компот из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
хлеб пшеничный,ржаной	30	3,97	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	530	94,89	636,5	18	18,27	75,6	
				1	1,015	4,20	
4 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Котлеты "Куриные" 60\40	100	50,38	145	7,8	6,8	3,5	297/11
Каша гречневая с огурцом свежим(соленым) 200/50	250	32,21	260	6,3	10,22	29	171/2011
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
хлеб пшеничный,ржаной	37,5	4,96	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	587,5	94,89	619,05	17,36	17,6	77,43	
				1	1,01	4,46	
5 день							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Макаронные изд.отварные	200	18,08	240	5,5	7,7	37	203/11
омлет натуральный	100	60,18	278	9,6	9,8	2,04	211/2011
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	5,55	60	0,3	-	15,2	377/11
Батон	49,9	11,08	122,5	3,5	0,6	21	пр

ИТОГО	556,9	94,89	700,5	18,9	18,1	75,24	
	1	0,958	3,98				

2 неделя

6 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	32,46	261	8,6	11	28	174/11
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/11
Батон	54	12	122,5	3,5	0,6	21	пр
Йогурт питьевой 1/270	270	47,21	190	5,2	4,8	17,8	пр
ИТОГО	729	94,89	631,5	17,5	16,4	81,8	

1 0,937 4,67

7 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Гуляш из курицы 60/50	110	58,73	234	8,4	7,92	14,4	53
Каша гречневая	200	22,9	250	6	10	25	171/2011
Компот из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
хлеб пшеничный,ржаной	31	4,1	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	541	94,89	620,5	17,1	18,32	70,4	

1 1,071 4,12

8 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Тефтели 1 вариант 60/30	90	40,44	160,5	8,2	7,6	3,6	278/2011
Сложный гарнир:Пюре картофельное150/икра кабачковая50	200	42,20	253,5	6,2	11,26	30,1	128/11 пр
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб пшеничный,ржаной	31,2	4,12	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	521,2	94,89	575,7	17,18	19,54	69,66	

1 1,14 4,05

9 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Рыба запеченная в омлете	90	60,27	166	8,6	11,9	6,3	12/ксп
Рис припущенныйсо сл. Маслом	200	21,67	220,5	3,6	6	22	171/2011
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
хлеб пшеничный,ржаной	42,4	5,61	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	532,4	94,89	600,55	15,46	18,48	73,23	

1 1,20 4,74

10 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	СТОИМОСТЬ	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Пудинг из творога 100/20	120	67,6	184	9,5	10,2	11,2	222/11
Каша манная молочная с маслом 150	150	14,7	201,59	5,2	6,92	24,1	181/11
чай с сахаром	200	3,22	58	0,2	-	15	376/11
Батон	42,2	9,37	98	2,8	0,48	16,8	пр

ИТОГО	512,2	94,89	541,59	17,7	17,6	67,1	
-------	-------	-------	--------	------	------	------	--

1 1,04 4,25

3 неделя

11 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
сыр	20	28,39	72	4,64	4,56		15/2011
масло сливочное	10	16,64	66	0,08	7,24	0,13	14/2011
Каша "Здоровье" молочная с маслом 200\5	205	31,14	201,59	10,2	6,92	24,1	175/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	5,55	60	0,3	-	15,2	377/11
Батон	59,3	13,17	195	3,6	0,6	43,4	пр
ИТОГО	501,3	94,89	594,59	18,82	19,32	82,83	

1 1,027 4,40

12 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Фрикадельки мясная с соусом 60/40	100	41,67	167,3	8,2	10,2	3,2	280/2011
Пюре гороховое	200	23,93	270	5,1	6,75	28	171/11
Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
Печенье	50	13,08	106	1,8	1,8	8,25	пр
хлеб пшеничный,ржаной	53,3	7,05	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	603,3	94,89	728,8	19,2	19,35	76,25	

1 1,008 3,97

13 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Жаркое Петушок с соленым огурчиком 250/30	280	81,31	421,7	13,1	16,02	35,29	394/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб пшеничный,ржаной	41,2	5,45	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	521,2	94,89	607,9	16,58	16,78	72,85	

1 1,012 4,39

14 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Котлета мясная "Особая" с соусом 50/50гр	100	47,63	144	6	6,2	3,8	269/11
Каша гречневая	200	22,9	250	6	10	25	171/2011
Компот фруктовый(сок)	200	18,30	120	1,4	0,2	26,4	пр
хлеб пшеничный,ржаной	45,8	6,06	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	545,8	94,89	612	16,2	16,88	72	

1 1,042 4,44

15 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Яйцо отварное	40	19,20	63,00	5,10	4,60	0,30	209/11
Макаронные изд.отварные с сыром	220	49,49	320	7,4	12,1	42,2	204/11
Кофейный напиток с молоком	200	16,41	82,76	2,24	1,99	13,76	379/11
Батон	44,1	9,79	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	504,1	94,89	563,76	17,54	19,17	73,06	

4 неделя							
16 ДЕНЬ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
масло сливочное	10	16,64	66	0,08	7,25	0,13	14/2011
сыр	20	28,39	72	4,64	4,56		15/2011
Каша Дружба молочная с маслом 205	205	30,96	229	8,86	3,6	24,2	175/11
чай с сахаром и лимоном	207	5,55	60	0,3	-	15,2	377/11
Батон	60,1	13,35	195	3,6	0,6	43,4	пр
ИТОГО	502,1	94,89	622	17,48	16,01	82,93	
			1	0,916	4,74		
17 ДЕНЬ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Биштекс по-домашнему рубленный 50/50	100	51,93	164	8,2	8,4	4,2	50/05
Макаронные изд.отварные с огурчиком свежим(соленым) 200/30	230	28,8	241,7	5,6	7,72	37,29	203/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб пшеничный,ржаной	45,6	6,03	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	575,6	94,89	591,9	17,28	16,88	79,05	
			1	0,977	4,57		
18 ДЕНЬ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Гуляш из курицы 50/50	100	50	195	7	6,6	8	53
Пюре картофельное	180	32,78	270	6,1	10,99	33,6	128/11
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
хлеб пшеничный,ржаной	36,1	4,77	73,5	2,1	0,4	12,5	пр
ИТОГО	516,1	94,89	654,55	15,66	18,09	82,23	
			1	1,155	5,25		
19 ДЕНЬ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Печень тушеная в соусе 50/50	100	48,52	140	8,2	6,3	6	172/01
Каша гречневая с огурцом свежим(соленым) 200/50	250	32,21	260	6,3	10,22	29	171/2011
Компот из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
хлеб пшеничный,ржаной	37,8	5	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	587,8	94,89	561	17,9	17	67,6	
			1	0,95	3,78		
20 ДЕНЬ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Биточек по-куравински 60/30	90	46,24	132	9,8	9,2	3,9	21/ксп
Рис припущенныйсо сл. Маслом	200	21,67	220,5	3,6	6	22	171/2011
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
хлеб пшеничный,ржаной	49,6	6,56	122,5	3,5	0,6	21	пр
Печенье	50	13,08	106	0,8	1	7,8	пр
ИТОГО	589,6	94,89	697,05	18,16	16,9	82,83	

ккал белки жиры углеводы